

بنت النيل



فبراير ١٩٥٤
١٠ قروش



Beauté...

*avec les
produits*

Elizabeth Arden

الجمال...

بمستحضرات

اليزابيث اردن

دور المرأة في النهضة العربية

لم يعد يخفى أن القضية العربية تجتاز آخر مراحلها وأدقها .. فهذا الصراع الوطني المتزايد يوما بعد يوم في مراكش وتونس مع الاستعمار .. وهذا الوعي القومي النامي في السودان وشرق الاردن وليبيا والعراق ضد مؤامرات المستعمرين الاستغلالية ..

وهذه الثورة التي أعلنتها مصر ضد قوى الاستعمار والرجعية معا .. هذا التطور المندفع بقضيتنا العربية نحو الغاية المرجوة .. نحو التحرر والنهوض ..

ما هو دور المرأة العربية فيه ؟

ان الجواب على هذا السؤال يأتينا سريعا في صور المقاومة الوطنية التي تساهم بها المرأة في مراكش وتونس مستعذبة الارهاب والمعتقلات .. بل والنفي والاستشهاد في سبيل تحرير بلادها ..

وهو يأتينا في صور النهضة الزاحفة في السودان وشرق الاردن والعراق .. وهو يأتينا من أمثلة التقدم والحضارة التي تضربها نساء لبنان وسوريا كأقوى دليل على ما تستطيع المرأة المتحررة أن تصنعه من رقي ونهضة لوطنها .. وهو يأتينا في صور الوثبة الجريئة التي قفزت الثورة بالمرأة المصرية اليها وما تزال ..

ولكن اذا كان ذلك كله هو الدليل على ايجابية الدور الذي لعبته المرأة العربية في النهضة العربية فانه يكون أدعى ولا شك لدفعنا لاعادة التفكير في افساح المجال أمام المرأة العربية لتمكينها من مضاعفة الجهد لوضع جميع امكانياتها في خدمة القضية العربية في هذه المرحلة الحاسمة التي تمر بها شعوبنا المتطلعة للتحرر والنهوض ..

فعلى المرأة العربية اليوم أن تعي تمام الوعي أن لا سبيل الى تحررها كمرأة الا عن طريق اشتراكها في تحرير أوطانها .. لانه لا توجد نساء مستعبدات في وطن متحرر !

وعندى انه يوم يستقر هذا الشعار في أعماقنا نحن نساء العرب ورجاله فلن نستطيع قوة غاشمة أن تنال من أمة وحدث صفوفها لكسب المعركة المشتركة .. معركة التحرير ..

دريه شبنو

بنت النيل السياسية

بنت النيل السياسية بنت النيل السياسية بنت النيل السياسية بنت النيل السياسية بنت النيل السياسية

شهر النشاط والحلول الحازمة

على مصر والمصريين وأساء تمثيل بلاده .

خامسا - حل الأحزاب السياسية في المملكة الاردنية الهاشمية
سادسا - اشتداد وطأة الهزائم على فرنسا في الهند الصينية والتجاء بريطانيا العجوز الى الوحشية والعنف في كينيا .

ولنبدأ بالحديث عن جنوب الوادي . . . فقد اجتمع مجلسا النواب والشيوخ في السودان وانتخب السيد اسماعيل الازهرى رئيس الحزب الوطنى الاتحادى باغلبية ساحقة رئيسا للوزارة وبذلك دخل السودان فى مرحلة الحكم الذاتى وعلى رأسه رجل مخلص ثبت على رأيه منذ البداية وأعلن فى أكثر من مناسبة ان لا حياة لمصر بدون السودان ولا حياة للسودان بدون مصر . وانه لما يزيد الانسان غبطة ان الرئيس الازهرى أعلن ان سياسته لن تكون سياسة الحزب الوطنى الاتحادى فقط ، ولكنها ستكون سياسة قومية ايضا بعيدة عن الحزبية الهوجاء والتعصب الاعمى ونحن نرجو له كل توفيق فى مهمته الدقيقة حتى يخرج بنصف الوادى متحررا كامل التحرير من براثن الاستعمار البريطانى .

هذا وقد سافر الصاغ صلاح سالم واللواء عبد الحكيم عامر عضوا مجلس قيادة ثورتنا الى السودان . . سافرا ليفتشا على القوات المصرية هناك وليجندا المعهود لاختواننا السودانين ويثبتا ان مصر

ثانيا - اجتماع مجلس جامعة الدول العربية فى القاهرة واصدار هذا المجلس قرارا حاسما يعلن فيه تأييد كافة حكومات العرب للجمهورية المصرية فى موقفها ضد الاستعمار البريطانى .

ثالثا - حل جمعية الاخوان المسلمين بعد ان ثبت انحراف مرشدها العام وطائفة من حاشيته عن الطريق السوى واتصالهم بالانجليز لتحقيق بعض الشهوات والمآرب الشخصية .

رابعا - طرد السفير التركى قريب الملك السابق المخلوع بعد ان تطاول

النشاط والخزم هما طابعا شهر يناير . . . وقد بدأ العام الجديد بداية حية واستمرت الاحداث تتابع فيه بحيث اعطته الميزتين سالفتى الذكر . . .

ويمكن تلخيص اهم الاحداث فيما ياتى :

اولا - انتخاب السيد اسماعيل الازهرى رئيسا لاول وزارة سودانية وسفر الصاغ صلاح سالم وزير الارشاد القومى بصحبة اللواء عبد الحكيم عامر القائد العام للقوات المسلحة الى السودان



بلغت الدول الموقعة على اتفاقية حقوق المرأة ٣٣ دولة ولم يبق سوى ثلاث حتى تكون الاتفاقية نافذة المفعول
مش فاضل غير ٣ أصوات بس ٠٠٠ وأنا أوريك !!

فى الصفوف

تطوعت المرأة المصرية فى الحرس الوطنى وانتظمت فى الصفوف - واستعرض الرئيس محمد نجيب الفرقة النسائية الاولى سائرة فى « الطابور » بلفة العسكريين ، لا فرق بينها وبين سائر الفرق الاخرى

ومن الحديث المعاد ان يقول ان الحماس الذى قويات به فرقنا النسائية الاولى كان حماسا منقطع النظير وان نظرات العزم والتصميم وخطوات القوة والمضاء التى لوحظت على وجه وحركات فتيات الجامعة المنطويات قد اهبت القلوب واظهرت ما يكنه الجميع للمرأة من احترام وتقدير .

لقد كانت الضربة الاولى - حين سمح للفتاة المصرية بالتطوع فى معسكرات الحرس الوطنى وان قصر هذا الحق على الجامعيات فقط . . وان فوات الكثيرين الذين حاولوا تصوير ذلك على انه علامة من علامات التفرقة بين صفوف المرأة ان الجامعية ليست الا مصرية قبل كل شيء وانها خير من مثلت وتمثل مصر . وان هذا فى رأى ليس سوى بداية ستشتمل بقية الاحد عشر مليون مواطنة قريبا جدا باذنه تعالى .

دربة شفيق

السابعة الأنيقة

عند ما تتزوج



ووحدها ولكن يهادد جسم العربيه
سكاه .

وفي مجال السلك الدبلوماسي
أعلنت مصر عن عدم رغبتها في بقاء
السفير التركي فؤاد طوغاي على
أرضها وطردته من الوطن الذي لم
يعترف كيف يحترمه ، وأعلنت
حكومة الثورة كذلك ان قرابة السفير
التركي المطرود لفاروق كانت ذات
اثر كبير في تصرفاته وبذلك أصبح
تمثيله لبلاده عديم النفع .

ولنتقل الآن الى المملكة الاردنية الهاشمية . ان أهم حدث في المملكة الشقيقة هو اعلان حل الاحزاب السياسية بحيث لا تتعارض برامجها مع الدستور الاردني . وهذه الخطوة كانت لازمة في القطر الشقيق الذي ابتسلاه الله بالاستعمار والحزبية . وانا لندعو الله أن يتحرر من هذا البلاء ذى الشقين وأن يسير قدما واضعا نصب عينيه مصلحته ومصلحة العروبة .

وأخيرا فلا بد من كلمة عن الحرب
الطاحنة الدائرة في الهند الصينية
وكينيا .

ابتدأت فرنسا تترنح وتستغيث
بأمريكا وبريطانيا وبالمعسكر الغربي
أن انقذوني من هول قوات الوطنيين
بقيادة هوتشي منه . وابتدأت الوعود
الانجلو أمريكية تترى على فرنسا
وتقول لها ان اثبتى فى الميدان :
فى ميدان الاستعمار ولا تستسلمى
ابدا . ولكن الوطنية ما زالت متغلية
رغم ذلك وما زالت صرخات فرنسا
تعلو وتعلو وسينتهى الامر بالاستسلام
للروح القوية الدافقة التى تأبى
البقاء تحت وطأة الاستغلال
والاستعمار .

وأما كينيا فقد استعانت بريطانيا
بقاذات القنابل الثقيلة في إبادة
الوطنيين وأعلنت أنها ستجلب
مدفعتها الثقيلة للوصول الى هذا
الهدف . .

فاية انسانية هذه التي يدعيها
المفسر الذي يسمى نفسه بالعالم
الحر ! !

واية روح هذه التي تسيطر على
عقول قادة هذا المعسكر !!

الاهالى فى ظلام وعبودية طوال
خمسة وخمسين عاما .

واجتمع مجلس جامعة الدول
العربية في القاهرة . . اجتمع هذه
المرّة وقرّر بصراحة ووضوح ان
العرب سيقفون صفا واحدا وراء
شقيقتهم اتكبرى مصر في معركتها
ضد الاستعمار الذي لا يهادنها

فـ سطور

٢ قتلت القوات البريطانية طفلاً
عمره ١٠ سنوات وجرحت امرأة
عند قيامها بغارة على معسكر للثوار
الوطنيين بالقرب من عاصمة الملايو
وجاء في البلاغ الرسمي الذي أذاعته
الحكومة البريطانية أن الطفل والمرأة
كانا يتعاونان مع الثوار !!

٥. أعلن اسماعيل بارو كبير
زعماء ممباسا ان اغا خان سيوزن
في دار السلام وممباسا وكمبالا
بالباتين ثلاث مرات لا مرة واحدة
في الاحتفال بيوميله في شرق افريقيا
في اغسطس القادم .

❶ ذيع أن الحكومة الاندونيسية قررت ايفاد بعثة صداقة الى البلدان العربية والاسلامية لتوثيق روابط الاخوة وتوطيد دعائم التعاون مع هذه البلاد في مختلف الميادين .

٥ قالت الصحف الروسية ان
مسيو مالينكوف رئيس وزراء روسيا
وغيره من الزعماء الروس اشتركوا
بالفسهم في المناقشات التي جرت
في اجتماعات فروع الحزب الشيوعي
المحلية وخرجت من ذلك الى ان ذلك
يدل على رغبة الحكومة الروسية
الحاضرة في التقرب الى الشعب

٥٠ قررت حكومة المملكة الاردنية الهاشمية حل جميع الاحزاب السياسية في بلادها طبقا للقانون الجديد الذى يقضى بان تقدم طلبات تاليف الاحزاب الى وزير الداخلية مع مراعاة عدم تعارض برامجها مع الدستور الاردنى .

● قبل السيد الحسين النسيب
على الميرغنى - زعيم الختمية - الدعوة
الرسمية التي وجهت الى سيادته
لزيرة مصر .



جاهل افندی - أنا اولادی
شغلهم بیکمل بعضه . .
واحد جراح والثانی حانوتی

أى فى المرأة ..

للأستاذ محمد زكى عبد القادر

الحالة هو ما قيل من أن الامة حينئذ تننفس برئة واحدة بدل أن يكون تنفسها طبيعيا برئتين هما المرأة والرجل .

ولا يزال الموقف الاقتصادي للمرأة فى مصر أدنى من الرجل ، وهو ظلم لا بد من رفعه ، وهو على التحقيق فى سبيله الى الزوال .



وقد حسب البعض أن مشاركة المرأة للرجل فى وظائفه وأعماله ستؤدى الى تعطل الرجال والى انصراف المرأة عن الزواج أو انصراف الرجل عنه . ولكن تبين بالتجربة أن كل هذه المخاوف لا أساس لها . فان الانسان هو الذى يخلق العمل .

وفى غير مصر من البلاد التى أباحت للمرأة كل ما أباحت للرجل من أعمال ووظائف وحقوق ، لم يزد التعطل عن نسبته المعتادة ، ولم ينصرف الناس عن الزواج ، بل زاد حظ العائلات فى مباحج الحياة ، واشتركت الزوجة فى نفقات البيت ، فأحست بكرامتها ، وأحس الزوج بقيمتها ، فدعم هذا الاحساس من الصداقة والحب والتعاون بينها .

محمد زكى عبد القادر



يحسب البعض أن دخول الفتاة الجامعة لا يؤهلها لى تصبح زوجة صالحة . وهذا خطأ فى الفهم فضلا عن أنه ينطوى على دعوة للرجوع الى الوراء . فالتعليم لا يمكن الا أن يكون حافزا للتقدم . ولا شك أن الرجل المتعلم أفضل من الجاهل . والامر كذلك فيما يتعلق بالمرأة . ولا معنى لتخلف القاعدة ، فالعقول الانسانية متشابهة وهى لا تختلف فى المرأة عنها فى الرجل .

والزواج ليس حرفة تتطلب استعدادا خاصا ولكنه حاجة طبيعية تحسها المرأة والرجل . والتعليم يصقل العقل ويفتح



أمامه أفقا جديدة من الفهم والتصور وحسن الادراك ، وهو للفتاة المتزوجة يعينها على مشاركة زوجها متاعبه ومسئولياته ، فيحس ازاءها بالاحترام كما يشعر أنها جديرة بالاعتماد عليها .

ولعل الذين يتوهمون أن التعليم الجامعى يفسد الفتاة فلا تصلح زوجة لا يزالون متأثرين بالفكرة القديمة عن الزواج وخلاصتها أن الزوجة تكون تابعا للرجل تعنى بمسراته وتنجب له أولادا ، وترتب له البيت ، تغضب اذا غضب وتفرح اذا فرح ، ثم لا شىء بعد ذلك .

هذا الفهم معناه أن نقضى على نصف الامة بالشلل وأن يكون الرجل وحده ، هو الذى يتحمل المسؤولية ويعيش فى عالم لا يشاركه فيه أحد . ولعل أصدق وصف لهذه

اتحاد بنت النيل في الاوبرا

قلم

احضر الى زوجي مفكرة مناسبة السعامة الجديدة . وانتبهت فرصة الفراغ من اعمالى الخرازية لانقل من المفكرة القديمة الى الجديدة ارقام تليفونات لاصدقاء والمعارف وعشائريهم . اخذت اراجع الاسماء المدونة . فهذه صديقة تزوجت خلال العام الماضى وتركت بيت والدها تعيش مع زوجها الذى يعمل فى الاقاليم . وهذا زميل كان معنا بجامعة ، سافر فى خريف العام الماضى فى بعثة الى امريكا . وهذه سيدة عجوز كنا نتردد على منزلها منذ طفولتنا وكانت تستقبلنا هاشة باشة وتقدم لنا مائد وطاب من الوان الحامى التى كانت تتقن صنعها . لقد ذهبت هى الاخرى ولكنها ابن تعود . . طوتها الايام ولكن ذكرها ستمثل عطرة مدى الحياة

قلم

ولكن ارى انك نسيت او تناسيت نقل اسم السيدة ن . انها على قدر ما اذكر لم تسافر ولم تمت . . انك تعلمين بلاشك ان قريبها قد فقد نفوذه فلم يعد يستطيع ان يقدم لك الخدمات التى كنت تطلبينها منه وظهرت عيوبه لك واضحة لا يسترها ستار المصلحة . لقد اصبح ثقل الدم مغرورا نافها ! واصبحت هى ثرثرة قايضة الاهتمام بمنزلها وبهناها . اما اولادها فانهم القدارة ونقل الدم بعينهما بعد ان كانوا النظافة مجسمة وخفة الدم على اصولها خليل صابات



السيدة على يسرى وكيل محافظة القاهرة ومندوب الرئيس محمد نجيب
يصفاح السيدة فتوحة عثمان وترى بينهما الدكتورة درية شفيق



الاستاذ يوسف وهبى
فى دور « راسبوتين »



السيدة أسما فهمى
والسيدة زينب نور



الدكتورة درية شفيق ومدير الاوبرا الاستاذ عبد الرحمن صدقى

ان من أهداف اتحاد بنت النيل مكافحة الامية بين النساء . ولقد أنشأ لتحقيق هذا الغرض عدة مدارس فى عواصم المديريات وبعض مدن الوجهين البحرى والقبلى ولما كان هذا المشروع الضخم فى حاجة الى المال . فقد أقام الاتحاد هذا العام حفلة تمثيلية بدار الاوبرا تفضل سسيادة رئيس الجمهورية بوضعها تحت رعايته واناب السيد وكيل محافظ القاهرة فى حضورها وقد وقع اختيار أعضاء مجلس ادارة الاتحاد على مسرحية راسبوتين تمثيل الاستاذ الكبير يوسف وهبى الذى قام بدوره متبرعا لهذا المشروع الجليل .

ولاقت الحفلة نجاحا منقطع النظير بفضل المجهودات التى بذلتها السيدات أعضاء الاتحاد فقد تولين بأنفسهن بيع حوالى ثلثى التذاكر وقمن بالاشراف على كل صغيرة وكبيرة فيها ، وهن يتوجهن بالشكر الى كل من تفضل بالمعاونة لنجاح حفلتهن بما بذله من مال أو مجهود .

وقد قام فاخر فاخر بدور « البرنس يوسوبون » خير قيام كما أدت امينة رزق دور « انا » بنجاح كبير وفردوس حسن فى دور الراقصة « كاريللى » والاتحاد يكرر شكره للاستاذة يوسف وهبى وعبد الرحمن صدقى وشكرى راغب على عنايتهم واهتمامهم كما يشكر جميع الفنانين والفنانات الذين ساهموا بنصيب كبير فى نجاح هذا الحفل .

الرأى العام... وقضية المرأة !

فى مساء ١٢ يناير وقفت الدكتورة درية شفيق فى قاعة محاضرات كلية العلوم بجامعة الاسكندرية تستعرض قضية المرأة... مالها وما عليها .. وما كادت الدكتورة تفرغ من القاء محاضرتها حتى انهالت عليها الاسئلة من المواطنين والمواطنات الذين جاءوا جميعا ليناقشوا معها هذه القضية التى طال الجدل حولها .. هذه القضية التى لم يعد يخفى على انصارها وخصومها انها قضية الوطن والمجتمع والاجيال المقبلة !

وظلت الدكتورة درية شفيق تواصل المناقشة وتجبب على اسئلة الجميع حتى اذا حان موعد انصرافها وما زالت المناقشة تتطلب المزيد من تبادل الراى لم تجد الدكتورة المحاضرة بدا من نقل ما تبقى من المناقشة الى صفحات بنت النيل .. ومن بين مجموعة الآراء والاسئلة التى عادت بها مكتوبة من قاعة المحاضرة نقدم هذه النخبة من الاسئلة :

بنت النيل : كلا فان الحقوق لا تتجزأ لانها ليست عطايا ثم ان المقصود هو المساواة الكاملة أولا .. وثانيا فان ممارسة المرأة لحقها داخل البرلمان هو السبيل لاستصدار القوانين المنصفة للمرأة مما لا يفكر فيه أحد من النواب الرجال أو يتحمس له ..

ما دامت المرأة تريد المساواة بالرجل .. فلماذا تغضب عندما لا يتنازل لها عن مقعده فى الترام ؟

حسين محمود حسين

بنت النيل : لان الرجل قد عودها على ذلك ارضاء لنفسه .. هذا اذا كانت ما زالت توجد هذه المرأة التى تقبل منه ذلك ...

ان طالبات الجامعة وهن ارقى ما وصلت اليه المرأة يطلبن ستارا يفصلهن عن الطلبة أثناء الطعام فى الكلية فكيف تبشرين بتقديم المرأة المصرية ؟

رؤوف بطرس

بنت النيل : بديهى أن هناك سببا واحدا لهذه العزلة التى تنساق اليها الجامعيات وهو هذا الحياء الذى يثيره فيهن ولا شك تصرف بعض الشباب وأحسب أن حياء المرأة فى هذا الظرف يجب أن يحسب لها وليس عليها !



هل ترضى المرأة المصرية بمسح حذاء زوجها كما تفعل المرأة الانجليزية ؟

دكتور . ل

بنت النيل : ليس فى العالم من هى أرعى من الزوجة المصرية لزوجها .. ومع ذلك فان منطق الرجال بخصوص تحميل الزوجة أعباء خدمتهم الخاصة .. هو منطق الكسل الذى يحاول الرجال المتحضرون التخلص منه بمساعدة أنفسهم بأنفسهم فى ملبسهم على الاقل ..



ما دامت المرأة تريد أخذ حقوقها كاملة فعليها أن تقدم واجباتها كاملة ومنها الخدمة العسكرية !

البرت رياض

بنت النيل : اذا كنت ممن يقرأون الصحف علمت ان الفتيات قد انخرطن فى سلك التدريب العسكرى وباقي النساء ينتظرن هذا الشرف ..

كيف تقوم المرأة بالعمل فى حالة الوضع ؟

نسيم مبرى حنين

بنت النيل : حالة الوضع تعتبر حالة مرضية تجيز اعطاء المرأة اجازة مناسبة ..

هل تعتقدين يا سيدتى ان اعطاء المرأة نصف حقها الدستورى وهو الانتخاب يكفى لحل قضيتها ؟
سميره وصفي

لقد طالت مطالبتكن بحقوقكن الدستورية بصفتكن عضوا
عاملا في سبيل الوطن .. فما السبب في حرمانكن منها
وأنتن على وجه حق ؟
يونس عبد الوهاب

بنت النيل : انه نفس السؤال الذى يتردد على ألسنتنا
نحن النساء ولا يزيدنا تجاهل الرجال له سوى اصرار على
اصرار !

ألا ترين ان المرأة التى ترضع أبناءها الوطنية أجدر بها
وانفع للمجتمع ان تبقى فى البيت لتؤدى رسالتها كاملة ؟
محمد طه السمكرى

بنت النيل : ان الامومة هى رسالة المرأة الاولى وليس فى
ذلك شك .. ولكن عمل الام القادرة على التوفيق بين الامومة
والاعمال هو ضمان حمايتها وأطفالها من قسوة قلب الايام
والفقر .. كما أنه سلاحها للتزود بالمعرفة والتجارب التى
بدونها لا يرتقى مستوى الام الفكرى

ولا تسلب شخصيتها - لتكون هذه الام المثالية الواعية
الجديرة بلقب الامومة ورسالتها !



ما هو الحل الذى تقترحينه لمشكلة البطالة التى يعانىها
الرجال .. والتى ستزداد حتما بمزاحمة المرأة للرجل فى عمله؟
حسن نوح

بنت النيل : لقد عرفت مصر البطالة قبل أن تنزل المرأة
الى العمل .. فالبطالة ليست بسبب مزاحمة المرأة .. بل
هى بسبب السياسة الاقتصادية التى كانت متبعة والتى
لم تكن تهدف الى تحقيق مصلحة العامل .. والحمد لله مصر
اليوم تتجه نحو اشراف الدولة على التصنيع والانتاج القوى
وهذا هو السبيل العملى لاستيعاب كل الايدي العاملة ..

هل تستطيع المرأة الجمع بين مسئولياتها العائلية وبين
مسئولياتها البرلمانية عندما تكون نائبة ؟

محمد محمود

بنت النيل : طبعى ان المرأة التى نجحت تجربة جمعها
بين عملها اليومى خارج المنزل وبين مسئولياتها العائلية
فى بساطة ويسر لن تجد صعوبة فى ذلك بالنسبة لمسئولياتها
النيابية التى لن تتقدم لحملها الا من تجد فى ظروفها ما
يسمح لها بذلك فأطمئن من هذه الناحية ..

أرى أن المرأة المصرية تريد من الاعمال أخفها وترك أعمال
الكدح التى تشترك فيها النساء مع الرجال فى البلاد
الآخري ؟
حقوقى

بنت النيل : هل نسيت ان نصف الثلاثة عشر مليوناً من
الفلاحين فى مصر نساء يفلحن الارض جنباً الى جنب مع
الرجل .. ومع ذلك فان المرأة هى التى تلج فى افساح مجال
العمل أمامها فى كل ميدان كدح ..



كثير من الشبان المتعلمين يحجمون عن الزواج .. فماذا
فعل اتحاد بنت النيل لحل هذه المشكلة ؟
مواطن

بنت النيل : لما كان اتحاد بنت النيل يدرك أن أزمة
الزواج تقوم على أسباب اقتصادية تدفع الشبان الى تهيب
أعباء الزواج المالية .. فان الاتحاد يعمل على المساهمة فى حل
الازمة بتشجيع الفتيات على العمل لتخفيف العبء المالى عن
الزوج من جهة وعلى خلق روح التدبير المنزلى والتساهل فى
مطالب الزواج بين الفتيات من جهة أخرى .. ترى ماذا
فعلت هيئات (الرجال) فى هذا السبيل ؟

أوسع
ماكينات الخياطة
انتشاراً

فى الولايات المتحدة الأمريكية

فاير
FAIR



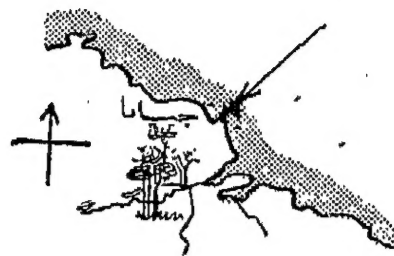
٢١
شارع شريف باشا
بالقاهرة
٤٦٨٤٦

عبد الوهاب عباد

اطلبوها من
الوكيل الوحيد
للقطر المصري

العرض: شارع قصر عيسى

يخفى علوانك التاريخية



٣ - ما اسم المستكشف الحقيقي للقارة الأمريكية ؟
أ - ماجلان
ب - كريستوف كولومب
ج - أمريجو فسبوتشي

٢ - ما هي أهم العناصر الأوروبية المستقرة في أمريكا الجنوبية ؟
أ - الأسبان
ب - البرنغل
ج - الانجليز

١ - ما هي أهم المنتجات التي تنتجها مستعمرة جيانا البريطانية؟
أ - السكر
ب - اللحوم
ج - البن

الحياة رواية كسبية

كتبت الى قارئة من قارئات بنت النيل أخيرا خطابا مؤثرا تقول فيه : « أحس بالقلق يسود حياتي وبالخوف من المستقبل يؤثر في كل تصرف من

من سيدات المجتمع البارزات تزوجت في مطلع حياتها بصحفي كان صغيرا في ذلك الوقت وكلنا كما يعلم ما في حياة الصحافة من تقلب وتغير واعتماد كلي وجزئي على العمل والثقة في النفس .

وقد لاقت هذه السيدة الامرين من جراء الانقلابات - وهذا هو أخف تعبير - في حياة زوجها . فقد كان يعمل في الصحيفة سنة أو سنتين على الأكثر ثم يحدث ما يجبره أو يخيره بين تركها واستمرار العمل بها على حساب كرامته وشخصيته وكان بالطبع ينتصر لكرامته فيعود الى زوجته شاكيا ظلم المجتمع وقسوة العمل ويبدأ في البحث عن صحيفة جديدة وقد استمر الحال في حياتهما على هذا المنوال حتى كبر الرجل وكبرت معه زوجته وأصبعا من المرموقين في دنيا الصحافة والمجتمع . وأنا أعلم تمام العلم من قراءاتي في المجلات واحتكاكي بالناس أن الفكرة التي تسود عقول شبابنا حين يفكرون في الزواج وهي البحث عن فتاة من ذوات الايراد مرجعها في الغالب الى الشعور الذي شرحته في كلماتي السابقة .

تصرفاتي وكثيرا ما أخلو الى نفسي فأخذ في التفكير في حياتي أنا وزوجي وأولادي : هل ستستمر على هذا النمط من السعادة ؟ وهل يخفى الزمن بين طياته الالم والتهديد والعذاب ؟

واستطردت القارئة تقول : « ان زوجي يعمل بشركة من الشركات الكبيرة ومركزه بها محترم وهو شاب لا زال في مطلع العمر ولكن ما بين الفينة والفينة أسمع من زوجات زملاء زوجي عن فصل فلان وفلان من العاملين معهم حتى أصبحت أفضل فكرة تفصيل العمل الحكومي على العمل الحر وبت أعتقد أنه من الجنون لاية فتاة أن تربط حياتها بحياة شاب يعمل في شركة أو عمل حر أيا كان هذا العمل »

والان أوجه كلامي الى هذه السيدة والى كل سيدة لها مثل ظروفها والى كافة آسائتنا فأقول لهن ان المستقبل ليس بيدنا وان الدنيا لا تخضع لانسان الا بقدر ما يبدله من عمل وانه يكفي أن يثق الانسان في الله وفي نفسه ثم يترك الامر للظروف بعد ذلك . وأنا شخصيا أعرف سيدة



المجتمع في شهر



مسن بيفان



اجينج كارتيني

• أصدرت محكمة الاصلاح الزراعى حكما بجواز بيع الاراضى المستولى عليها للسيدات بشرط أن تكون السيدة المشتريه مشغلة بالزراعة وتعيش منها • وافقت وزارة الصحة على تسليم مبنى الطفل السليم بحلول الى منظمة الهلال الاحمر لتكون مركزا لحضانة الطفل •

• سافرت الدكتور درية شفيق الى بيروت يوم ٢٧ يناير لالقاء محاضرة عن المرأة والقضية العربية بقاعة وزارة التربية الوطنية بدعوة من الجامعات اللبنانية •

• اشتركت لأول مرة ألف فتاة من المتطوعات فى الاستعراضات العسكرية بذكرى مرور سنة ونصف على الثورة

• وافق المعهد العالى للموسيقى على قبول طالبة سودانية به وهذه هى المرة الاولى التى تشترك السودانيات فى هذا المعهد الفنى فى مصر !

• حينما مر بالقاهرة فى طريقه الى الخرطوم المستر سوكو مارسن رئيس لجنة الانتخابات السودانية لحضور حفلة افتتاح البرلمان سئل عن رأيه فى اشتراك المرأة فى الانتخابات فقال : لقد أصبحت المرأة اليوم جديرة بعمل كل شيء •

• تزور مصر من يناير الى مارس بعض أعضاء اتحاد الشباب المسيحيات العالمى ومنهن الانسة اليزابيث بالمر سكرتيرة الاتحاد ومعها الانستان داريميل زيت «هندي» ومرجريت هارمن «أمريكية»

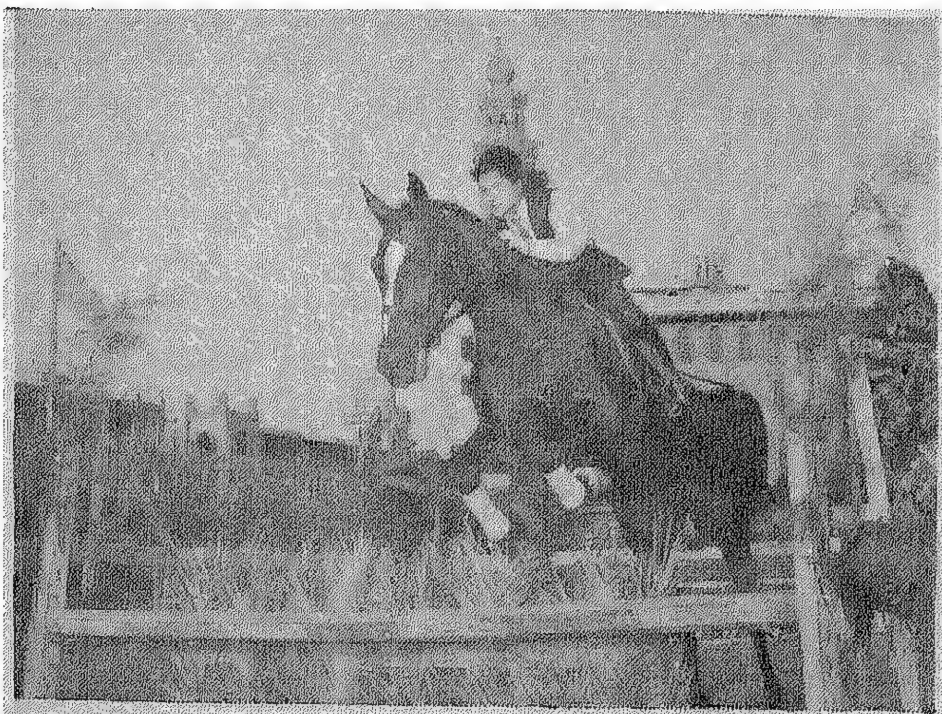
• أقامت السيدة حرم وزير اندونيسيا المفوض فى مصر احتفالا بمناسبة ذكرى الحركة النسائية التى قامت بها السيدة اجينج كارتيني الزعيمة الاندونيسية التى طالبت بتعليم الفتاة •

• زارت مسن بيفان مصر خلال الشهر الماضى بصحبة زوجها المستر بيفان • يزداد اقبال المرأة المصرية على دراسة الصحافة على أصولها • وفى معهد التحرير والترجمة والصحافة بكلية آداب جامعة القاهرة وقسم الصحافة بالجامعة الامريكية عدد كبير من الطالبات •

• توفيت فى تريستا مدام ماريا بيرجاس وهى الام الروحية للجندى المجهول هناك • وقد دفنت وعلى صدرها الاوسمة العسكرية التى فاز بها نجلها •

الانسة منار محفوظ

كريمة الاميرالاي محمد محفوظ مدير ادارة الحريق سابقا فارسة بارعة وحائزة على عدة جوائز تخطية الحواجز شمال للمصرية الحديثة مشتركة فى نادى الغروسمية



مدرسة التفصيل والخياطة فير

٢ شارع فؤاد الاول بالقاهرة
تليفون ٧٤١٠٤



صاحبته

السيدة ايسكوهى يراميان

الحائزة على أعلى

الدبلومات من معاهد

التفصيل فى باريس

السيدة ايسكوهى يراميان

دروس فى التفصيل للمبتدئات والخياطات

على طريقة معاهد باريس

الاسعار متهاودة - الاستعلامات يوميا

تليفون ٧٤١٠٤ القاهرة



سيدتي ...

للعناية بجمالك
ولاختيار المستحضرات
الملائمة وطريقة
التصفيف المناسبة
لشعرك ولضمان
الرشاقة لقدك فان
عليك أن تطلبى مشورة
الاخصائيين في
«معهد التجميل العلمي»
الذين يبذلون جهدهم
للعناية بالجلد ولإزالة
حب الشباب والنمش
ولتنظيف الجلد وإزالة
القشور من الوجه
فأقصدي دائما

معهد التجميل العلمي
منازل بيجان - ماسبيج - تيفلانس

شارع عبد الخالق
ثروت رقم ٣٧
تليفون ٤٢٦٩٣

• تأسست بجمعية الفلاح
شعبة نسائية ترمي الى تحقيق
الاهداف الاجتماعية للجمعية
وهي اعداد المواطن الصالح
وترأس هذه الشعبة السيدة
حرم الدكتور محمد صلاح
الدين • أما السكرتيرة فهي
الانسة راوية عطية شمس
الدين المدرسة بوزارة
المعارف وخريجة كلية الاداب
• افتتحت جمعية حماية
المرأة والطفل بيتا لضيافة
لطالبات الغريبات عن مصر
وحماية لهن وأسمته دار
السعادة !

• اشتركت سرية بوليسية
من النساء في العرض الاخير
الذي أقيم في مدينة باتنابا
بالهند لمكافحة الجريمة
وترتدى أعضاء هذه السرية
الرداء الهندى المسمى
بالسارى وهن جميعا من
المجندات للخدمة العامة !
• تزور الدكتورة درية شفيق
شرق الاردن بعد مغادرتها
بيروت حيث أعد في برنامج
زيارتها لعمان مقابلتها لجلالة
الملكة زين
• اعتقل البوليس الايراني
عشر فتيات اشتركن في
التظاهر ضد زاهدى !
• تظاهرت نساء حي
«معاشرين» الاسرائيلى في
القدس ضد التجنيد الاجبارى
وهن يهتفن « لا نريد أن
نضحي بأبنائنا في حرب لا
فائدة منها » !

♦ توفيت بمدينة قبرص
هذا الشهر السيدة «لوتشيا
مارختيو» عن مائة وخمسة
عشر عاما وبعد ان عاشت
لترى حفيد احدا احفادها !

♦ تتولى السيدة جانب
جاجان سكرتيرة الحزب
التقدمى في جيانا شن حملة
انتخابية واسعة داخل البلاد
وتقول عنها الزعيمة الشفراء
انها ستؤدى الى اكتساح
الحزب التقدمى في الانتخابات
القادمة لمجلس جورجيتون في
ديسمبر !



موسيديس فورميكا



الانسة راوية عطية

• تقوم السنيورة أمريسيدس
فورميكا وهي صحفية
اسبانية بحملة واسعة
للمطالبة بحقوق المرأة
الاسبانية التي ما زالت
محرمة عليها !
• كثر الهمس بترشيح فنان
معروف للزواج من سيدة
شابة على أبواب الطلاق من
الزوج الاول !
• يعدل قانون أصول
المحاكمات الجزئية في الهند
بحيث يشمل اشراك النساء
في هيئة المحلفين !

• أعلنت مصلحة العمل
الامريكية أن عدد الموظفين
في أمريكا قد بلغ عشرة
ملايين موظفة منهم خمسة
ملايين متزوجات !
• فرغت الدكتورة درية
شفيق من وضع كتاب باللغة
الفرنسية عن مصر حيث
تتولى دار نشر عالمية اخراجه
وتوزيعه في أنحاء العالم مما
أثار اهتمام مصلحة السياحة
المصرية به لانه يعد نوعا
جديدا في الاخراج والدعاية
لمصر في الخارج .

أهدت الدكتورة درية شفيق كأسا فضية «تتبارى» سنويا الصحف
التي تصدرها اتحادات كليات جامعة القاهرة ، كما ستقدم ايضا ثلاث
جوائز للطالبات والطلبة الممازين في موضوعاتهم التحريرية
وبهذه المناسبة أقامت الدكتورة حفلة شاي بدارها لاءضاء اللجنة
المشكلة لهذا الغرض : ويرى في الصورة عن يمين صاحبة الدعوة
الدكتور محمد عبد المنعم بدر عميد كلية الحقوق ورئيس اتحاد عام
الجامعة والى يسارها الاستاذ محمد زكى عبد انقادر رئيس تحرير جريدة
الاخبار وجلس امامها الدكتور أحمد حسام الدين سكرتير عام الجامعة
والاستاذ يوسف فهمى المحرر افنى لبنت النيل .





شهادة بنت النيل



”دراسة“ عن شلل الأطفال

للدكتور مصطفى الديواني

ما كدت أذيع حديثي عن شلل الأطفال على أمواج الاثير حتى سرت بين الامهات موجة فزع جارفة لم أكن أقصد اثارها ابدا ، ياليتني لم أقل لهن أن حالات كثيرة من شلل الأطفال تشبه في بدايتها الانفلونزا العادية . ما أرق قلوبكن أيتها الامهات! وما أجمل دموعكن التي تسيل لاوهي الاسباب فما بالهنا اذا كانت تتعلق بالشغف والخوف على فلذات أكبادكن! تدخل الام على وقد حملت ميمي أو سوسو بوجهه الجميل وجسمه البض وبسمته اللذيذة المزوجة بالهزء والسخرية على والدته المتاعاة الجزعة ، وينظر الى الشقي العفريت وكأنه يريد أن يقول: انظر الى تلك التي لم تنم الليال تضمني الى صدرها حتى كادت تكسر ضلوعى ، تبعث بأنفاسها الحارة فى وجهى حتى كادت وجنتاى تحرق ! لقد بللت دموعها جبتهى وكأنها السماء تفتحت عن مطر غزير مدرار ولم ارحب بطلوع الفجر مثل ترحيبى به بعد سهرة الامس المضيئة . . . ويا ليتنى كنت أقدر على الكلام والافصاح فأخبرها أن ما بى لا يعدو أن يكون انفلونزا بسيطة عادية لا معقب لها ولا ضرر منها . . .

نعم ! غمر الفزع كثيرا من الامهات ، وتصادف انتشار مرض الانفلونزا أخيرا نتيجة

وتضاعفت آلامه . . . اذا وصلت الجرثومة الى المخ سارع الى تحذيرك وشمر عن ساعده أو ساعديه لينقذ طفلك قبل فوات الفرصة . . . قد يحدث كل هذا وانت ترقبين فى ذهول وتعجبين لافانين الطب والأعيب الجراثيم .

كوني رزينة أيتها الام ! اياك أن تندفعى وراء الوهم واياك وادعاء الطب فعالم الطب عالم كبير ويعز على أن تغوصى فيه حتى اذنيك الرقيقتين فيشرق منك الحلق وتدمع منك العين !

ولا أقصد من هذا أن أهون من أمر الانفلونزا فقد سبق أن أخبرتك أن همها هي الأخرى كبير وثقيل . . . لا تظنى أن قرصا من الاسبرين أو انبوبة من السلفا أو حقنة من البنسلين تكفى كعلاج ووقاية . . . يجب أن يقف الى جانب طفلك طبيب وثقت فيه فينبئك بما لم تحيطى به علما . . . سيدرك وقوع المضاعفات من أول وهلة فيقول لك هذه رئة التهيبت وتلك اذن اجتاحتها احتقان حاد فصرخ منها الطفل

الحاصل

للدكتور حافظ حجاج

والحذر كل الحذر فى اتباع كل هذه الطرق فى العلاج اذ انها تؤدى الى مضاعفات عديدة .

ويجب فى حالة كهذه من البداية - اذا تعذر الذهاب الى طبيب - أن يوضع على الدمل مرهم اكتيول ثم يمس ما حوله بصبغة يود مخففة ٢٥ فى المائة ثم يغطى الكل بمشمع لصساق ويترك كذلك بضعة أيام حتى ينضج الدمل وفى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب لفتحها واذا تعذر ذلك يوضع مرهم اكتيول على الدمل ثانيا وهذا يساعد على فتحه وامتصاص المدة الموحودة ويستحسن تعريض الدمل لحرارة جافة مثل حرارة

العادة المتبعة أن يترك المريض الدمل بدون غيار يغطيه معرضا لان يمس بالملابس أو يلمس باليد . وأن يعصر المريض الدمل بيديه وفى بعض الاحوال يفتح الدمل بدون طبيب ،

عيادة بنت النيل مجانا

يصعب أحيانا على طبيب بنت النيل تشخيص المرض بالمراسلة ، حيث ان كثيرا من الحالات تستوجب فحص المريض . وطبيب بنت النيل على أتم استعداد لتقديم خدماته مجانا لقارئات المجلة . اكتبى لنا عما تشكين لنعرضه عليه فى أول فرصة ويحدد لك موعدا ان كانت الحاجة تستلزم ذلك .

الحق في الإسبرو

تتناول اليد

وتغلب على البرد والانفلونزا



لا تجعل
بيئتك
خاليًا من
'اسبرو'
أبداً...

إن مجرد العلم بأن 'اسبرو' موجود في المنزل وبعد
للأشغال في الأنشطة التي يحتاجها أفراد الأسرة
يجانب فيضاً من الراحة، فليس هناك منزل يستطيع
أن يظل بغير 'اسبرو'... وفي هذا الوقت بالذات من
العام، عندما يجتمع أن يضرب البرد أو الانفلونزا
ضرباً ما يستطيع 'اسبرو' أن يكون ذا قيمة لا
يستران بها، لأن كل لحظة تضع في البحث عن
علاج تسمى لمبادئ البرد بمنزلة من الوقت لتطور
ولهذا كان العمل السريع ضرورياً... فبمجرد تناول
قرص أو اثنين من 'اسبرو' عند ظهور الأعراض
الأولى قد يجعلك تسيطر سريعاً على الإصابة بـ 'اسبرو'
غرفة مريحة أبان موسم ألام الحام. إنه يهيك راحة
محفقة من الألم والحصى وآلام الأسنان والنزلات والصداع

لأنه صديق أسرتك!

409
الوكلاء: -
ج. ب. شريهان وشركاه
ASPRO
بالتجارة بركة مصر
بالقاهرة سنة ٧٨١١

الكوافير انطوان بعد عودته من باريس يقابلكم

بمجل ليليان (أنظري الاعلان ص ١٩)

العليا أو ما فوقها فان مثل
هذا الدم يستحق كل عناية
ويجب أن ينظر الانسان اليه
بكل اهتمام اذ أن حياة
المريض تتوقف على طريقة
العلاج فان هذا الدم وان
كان بسيطاً في حد نفسه
الا أن مضاعفاته اذا حدثت
فانها في غاية الخطر لان
الالتهاب الذي ينشأ في هذا
الدم يصح ان يتسرب الى
العين فتلتهب وربما دعسا
الحال الى استئصالها أو
ينتقل الالتهاب الى المخ وهذا
خطر ربما أدى الى الموت
والحذر كل الحذر من عمل
الآتي :

- ١ - عصر الدم
- ٢ - فتح الدم
- ٣ - تحريك الفم
- ٤ - مغادرة الفراش

والنصيحة الاولى هي
استشارة طبيب واذا تعذر
ذلك يجب عمل الآتي :

- ١ - ملازمة المريض الفراش
لحين الشفاء .

- ٢ - منع المريض من التكلم
واذا أراد شيئاً يكتب ذلك
على ورقة

- ٣ - منع المريض من
تحريك الفم ولذلك لا يعطى
فى الغذاء الا السوائل

- ٤ - وضع لبخة أنتى
فلوجستين على الدم في
النهار كل ٤ ساعات .
ووضع مرهم اكينول في
المساء .

- ٥ - يعطى بنسلين مليون
وحدة على مرتين في اليوم

- ٦ - لا يعمل مجهود في
الغيار مثل عصر الدم أو
فتح به بل يترك هو وشأنه
حتى يشفى بهذه الطريقة .

- ٧ - لابد من استشارة
الجراح في هذه الحالة لانها
ربما تكون خطيرة .

الكهرباء. كل يوم قبل الغيار
وينظف الدم كل يوم بكل
دقة وبدون استعمال أى
مجهود ولا أزال أكرر انه من
المستحسن الذهاب الى طبيب
أو الى عيادة خارجية ويلاحظ
ان طول مدة العلاج يوجب اعطاء
حقن بنسلين وفييتامينات
ومقويات ثم عدم تحريك الجزء
الذى فيه الدم فاذا كانت اليد
فيجب وضع جبيرة واذا
كانت القدم فيجب الراحة .

ثم يجب عدم التباطؤ في
هذا العلاج أو تأجيله أو
التغاضي عنه والا نتجت
المضاعفات المعروفة فان
العدوى تنتقل الى الغدد
الليمفاوية وينتج (القيح)
المعروف اذ تنتقل الى الدم
ويحصل تسمم بحمى ورعشة
وفى الدم يتصل التسمم الى
بعض أعضاء الجسم مثل
الكلى والمفاصل الخ .

واذا حدث تكرار حصول
هذه الدمامل أو طالت مدة
العلاج أو ظهرت بكثرة فان
هذه علامات تدل على وجود
أمراض وعوامل أخرى مثل :

- ١ - وجود مرض السكر
أو التهاب فى الكلى أو وجود
فقر دم

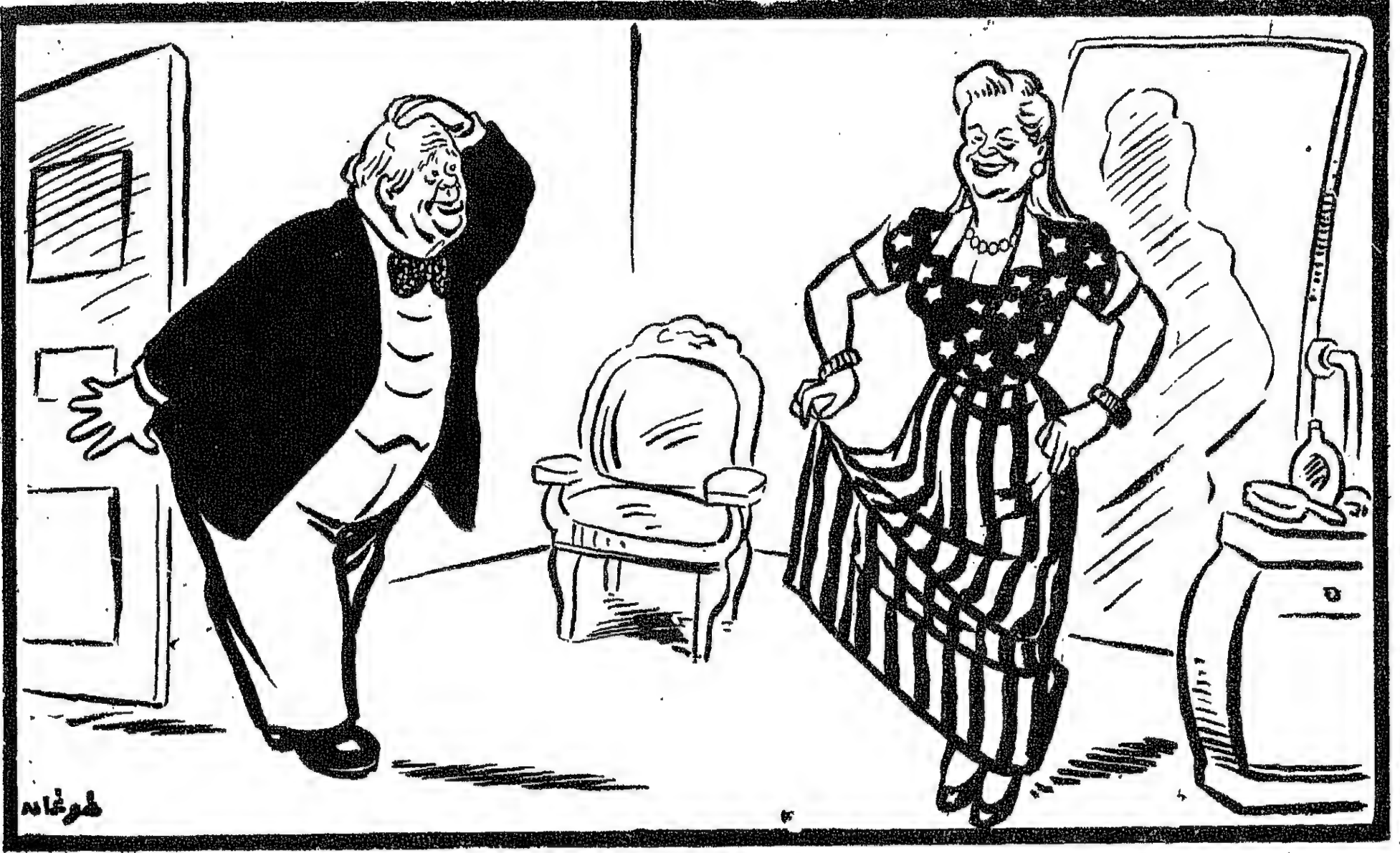
- ٢ - انهيار فى الجسم
وكثرة العمل وقلة الغذاء وعدم
الراحة كل هذه العوامل
تضعف الجسم وتقلل فيه
قوة المقاومة ضد العدوى
ولهذا السبب يجب اتباع
الآتي :

- ١ - علاج الدم كما
سبق الافادة

- ٢ - علاج أى الامراض
الموجودة - السكر ، الكلى ،
فقر الدم . الخ

- ٣ - علاج الضعف العام
بأخذ اجازة واختيار التغذية
المفيدة وأخذ مقو عام .

بقى شيء هام جداً وهو
الدم الموجود فى الشفصة



قال الرئيس الامريكى ايزنهاور انه لا يمانع فى اعطاء المرأة كرسي رئاسة الجمهورية

- ايزنهاور لتشرشل : اعمل ايه ؟ اصل منافسة الستات بقت خطيرة جدا !!

الدقيقة عن عالم النيل الجديد وقد بلغ من نضج تفكيرها أن تشرك المرأة السودانية فى حديثها عن المرأة باعتبار انها هى أيضا بنت النيل ..

وقرأنا لك أيضا كتابا باللغة الفرنسية عنيت صاحبتة بالسعادة الزوجية وقد اقتطفنا لك منه هذه النصيحة : « ان عاد زوجك من عمله فاحرصى على عدم مضايقته بكى الغسيل ورفى الجوارب . انه يريدك أن تهتمى به ، وأن تسأليه عما يريد ، أن تعنى بأمره أما شئون المنزل فخصى لها الوقت الذى يكون زوجك فيه خارج المنزل

زرقاء اليمامة

بعد ذلك تحلل تطور الحركة النسائية ذاتها فقدمت الدكتورة درية شفيق وتحدثت عن كفاحها فى سبيل الحقوق السياسية للمرأة المصرية . وفى أسلوب شيق جذاب راحت المؤلفة تستعرض حياة المرأة المصرية العاملة . . . والفلاحة . . . والفنانة وضربت مثلا بتعمق الروح الفنية فيها بالنجمة مديحة يسرى كما عرفت .

والكتاب فى مجموعته يمكن وضعه فى مقدمة الدراسات الفنية الرائعة للمجتمع المصرى بعد الثورة ويزيد من أهميته أن مؤلفته سيدة غربية لم تضن بوقت ولا جهد فى سبيل اخراج هذه الدراسات

ويتناول كتاب عالم النيل الجديد الحياة المصرية من مختلف نواحيها . . . فهو يتعرض أولا للثورة ويعدد ما استحدثته من آثار عميقة فى تغيير الاحوال فى مصر ثم يتناول أبطال الثورة فيقدم الرئيس محمد نجيب ويحلل شخصيته وتاريخ حياته . . . وفى مهابة تتحدث الكاتبة عن تغلغل الروح الاسلامية فى أعماق الشعب المصرى بروحانياتها وتعاليمها الخالدة

ويبدو أن المؤلفة لم تنس أنها امرأة . . . فقد حرصت على إبراز أهمية الحركة النسائية فى مصر التى رأت فيها الكاتبة أنها من أهم الاحداث فى تاريخ النهضة المصرية الحديثة . . . ثم راحت

قرأت لك

يسر بنت النيل أن تقدم لك هذا الشهر كتابا للكاتبة الالمانية (جيزلا بون) عن - عالم النيل الجديد . . . الذى جعلته عنوانا للكتاب الذى يعد خلاصة دراسة وافية عن مصر فى عهدها الجديد استمدت المؤلفة مادتها الحية من مشاهداتها ودراساتها أثناء زيارتها الاخيرة لمصر .

ابتكار جديد من هوليدود



الأمثلة الفرنسية نادين أوليفيه تحمل أصبع « بان ستيك »

ان فن الماكياج قد انقلب ظهرًا على عقب منذ ان ظهر « البان ستيك » في الميدان واثبت جدارة لا تعد لها اية جدارة انه ابتكار يأتينا من هوليدود ولا يختلف « البان ستيك » عما سبقه من مستحضرات التجميل من حيث تركيبه فحسب بل من حيث الطريقة التي تتبع في وضعه و « بان » هو مختصر كلمة « بان كروماتيك » الاسم الفني للأفلام الملونة الاولى التي اعد واختبر ووضع

موضع التنفيذ من اجلها . ان اسمه يبين الى اي حد يقرب من الطبيعة بألوانه المختلفة مهما اختلفت البشرات وأنواع الاضاءة الطبيعية والصناعية لقد بادرت الى استعماله نجوم السينما الفاتنات لانه يسمح لهن اذا ما فرغن من عملهن في الاستوديو ان يتوجهن راسًا الى المدينة دون ان يقمن بعمل ماكياج جديد ان كلمة « ستيك » تدل على انه على شكل قلم اي

يعطى « البان ستيك » للوجه نعومة الساتان . وعلى الرغم من انه ماكياج كريم فانه ليس دسما ولا براقًا ، وعلى الخصوص فانه لا يشد قسما الوجه ويحفظ للجلد نعومته

ان فن الماكياج يرتكز على مسألتين الا وهما عدم شعور صاحبه بأنها تضع ماكياج وعدم ملاحظة من يراها بوجوده .

ان تجربة « البان ستيك » مرة واحدة كافية لتقرير استعماله

انه مثل قلم الروح تماما . فهو في حافظة بغطاء وبأسفلها قلاووظ يدور على نفسه فيخرج ويدخل الماكياج الكريم حسب الطلب « فالبان ستيك » في متناول اليد دائما لانه يوضع في شنطة اليد لاستعماله عند اللزوم . انه كأصبع الروح في سهولة الاستعمال ولا يستغرق وضعه اكثر من عشرين ثانية . ويكفي ان تضيف شيئا منه على الجبهة والانف والخدين والذقن . وعليك بعد ذلك ان تفرشيه بأصبعك على الوجه كله

☆ جذابة ...
☆ منعشة ...
☆ رائعة ...

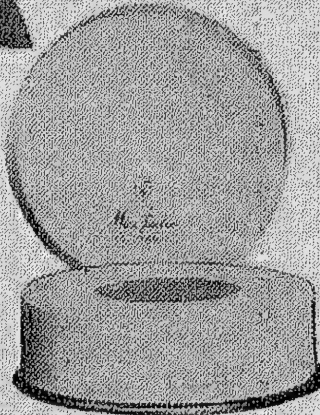
بودرة الوجه

ماكس فاكثور هوليدود

البيزيت تايلور
توكب فيام م. ج. م.
السعادة الكاملة
سينا مترو بالاكستية



هذه بودرة الوجه التي ابتكرها ماكس فاكثور الصغير
لنجوم السينما في العالم
ار بودرة الوجه ماكس فاكثور سببر رشتلت الطبيعية بنقاوتها
الطيفة ، وعطرها الزكي ، والوانها الخفافة التي تلامس بشرتك
انها سهلة الاستعمال جدا ، اذ تلمس تماما ، وتسوق برفق حقا
وتعبر بالشفرة والاشعاع عند استعمالها
جرب بودرة ماكس فاكثور هوليدود ، اليوم



ماكياج للنجوم ... ذلك

ماكس فاكثور هوليدود

Max Factor Hollywood

بياع في جميع المحلات الكبرى ومخازن الادوية والصيدليات ومحلات العطور

الموزعون : ناديكو الشركة الاهلية للتوكيل والتوزيع
في تاونشركاه ش. ١٠٠ القاهرة

لا تهمل جمالك

هل أنت جميلة ؟ ان تواضعك سوف يمنحك من قول الحقيقة
ولكنك هل سألت نفسك وأنت تنظرين الى المرأة ان كان هذا
الجمال سيمثل كما هو أو يزول بمضي الايام ؟ انك لم توجهي
لنفسك هذا السؤال لانك لم تتجاوزي بعد الثالثة والعشرين
من عمرك السعيد . اقرئي اذن هذا الموضوع بكل امان وسوف
ترين بعد قراءته أنك مهمل في حق نفسك . . مهمل في حق
جمالك . . ونحن لا نرضى لك ذلك .



على بيض وزبد وجبن ولبن
ومربي .



التمارين الرياضية

هذه ثلاثة تمارين مفيدة
١ - ضعي كتابا كبيرا على
رأسك وامشي رافعة وخافضة
ذراعيك ببطء شديد . وكل
مرة ترفعين فيها ذراعيك
اعلمي حركة شهيق عميقة
واعلمي حركة زفير وأنت
تخفضين ذراعيك .

٢ - اجلسي وظهرك الى
الحائط . ارفعي ذراعيك مع
شدنهما وعمل حركة شهيق
اجعلي كتفيك يلتصقان
بالحائط وأنت تقومين بهذه
الحركة .

تراقبي حالتك باستمرار .
هل مشطاً كتفيك مشدودان
الى الوراء ؟ والعمود الفقري
هل هو مستقيم ؟ والصدر
هل هو معتدل ؟ لا تتعودي
الانحناء على العمل الذي
تقومين به وتقويس ظهرك
وتجويف صدرك .

وهناك نقطتان هامتان
يجب أن تحرصي عليهما تماما:
ألا وهما النظام الغذائي
والتمارين الرياضية .



النظام الغذائي

ان العلاج الذي نقدمه
لك أساسه التغذية . عليك
بتناول خلاصة الكبد سواء
عن طريق الابر أو عن طريق
الفم والعسل والسبانخ والمواد
التي تحوي الحديد والمشمش
الجاف وفيتامينات ب ١٢ .
كما يجب أن يحتوي الافطار

صدرك بالهواء . أدخل ي بطنك
ما أمكن . قومي بعملية
الزفير على دفعات ثلاث
يتخلل كل دفعة ثانيتان .
حاولي اخراج الهواء من رئتيك
كله . قومي بأربع أو خمس
حركات تنفس كامل كل يوم
انك تقوين بذلك عضلاتك
جميعا وكتفيك وما يظهر من
الديكولتية . وتحسينين الى
جانب ذلك صحتك .

وان كنت بدينة خذي كل
صباح دوشا دافئا ثم ادعكي
كتفيك بالقفاز المصنوع من
شعر ذيل الحصان . وان لم
يتوفر ، عليك بالليفة فاذا لم
يأت هذا العلاج بالفائدة
المرجوة ، فهذا دليل على
أنك مصابة بالسيلوليت .
وليس أمامك في هذه الحالة
الا عمل تدليك على يسد
اخصائية . وقد يفيد هذه
الحالة السير على نظام غذائي
معين والعلاج بالكهرباء تحت
مراقبة الطبيب .
وان كنت هزيلة يجب أن

كانت جميلة وهي في
الثامنة عشرة من عمرها ثم
أخذ جمالها يذبل سنة بعد
سنة . فلما بلغت الثلاثين
كادت صديقاتها لا يعرفنها
من فرط التغير الذي أصاب
هذا الجمال . أما سبب هذا
الذبول فانه يعود الى اهمالها
جمالها وعدم عنايتها به .
ان بنت النيل تقدم على
هاتين الصفحتين خير الطرق
المتبعة للاحتفاظ بالجمال
أطول مدة ممكنة .



لتحافظي على جمال كتفيك

ان المسألة غاية في
البساطة ولا تحتاج الى أكثر
من اجراء بعض حركات
التنفس .

قفي معتدلة أمام نافذتك
المفتوحة . قومي بعملية
شهيق بطيئة الى أن تملئي



بفضل كولستون - الصبغة الكريمة
المعبأة في أنابيب - يكتسب شعرك
لمعانا عجيبا يلفت اليك جميع الانظار
ان الوالها الدارجة ديزي جين «هيكستون»
ستسقى عليك اناقة لا مثيل لها
ان في كولستون سر جمال المرأة
اذ يكتسب الشعر لون وبريق الشباب
ان كولستون لا يحوي الا عناصر مجدة
للحيوية - وهو يحمي ويقوى شعرك
ان كولستون يصنع ويعالج
الشعر دون الحاجة الى استعمال
اى مزيل للالوان قبل وضعه



كولستون

يستعمله كل حلاق مشهور فاطلبه منه

الوكيل العام: هيسون ميرون مزارعي
الركن ٧١ شارع نيلز تايفورد ٢٣٦٨٨ / ٢٩٢٤٤
القاهرة ١٠ شارع شريف باشا تليفون ٧٤٢٩٦



جمال عنقك

ان عنقك يفضح سنك
فان كنت تجعلينه يميل الى
الامام وان كنت تشكين
اضطرابا في الغدد تأثر
عنقك وشاخ قليلا قبل
الوان ولا ننسى ان عنقك
يحمل رأسك وأنه
يحوى الغدد والاورعيسة
الدموية والاعصاب وأن وجهه
الخلقي مبدأ العمود الفقري
لذا وجب أن ينال منك نفس
العناية التي ينالها وجهك
ويداك وساقاك - انك لا
تصنعين من أجله شيئا
جربى معه التمدليك
والتمارين الرياضية

التمليك :

ابدئى بالذقن وانزلى الى
الصدر - ثم امسكى برقبتك
بين أصابعك وقومى بحركة
تصاعدية الى أن تصلى
الى منابت الشعر - ان هذه
الطريقة السهلة تمنع عنك
السيلوليت وتشفى صداعك
أدى أيضا هذه التمرينات
١ - ميل برأسك الى الامام
بحيث يصبح موازيا للأرض
وحركى عنقك يمينا ويسارا
٢ - ميل برأسك على
احدى الكتفين ثم على الأخرى
كررى هذه الحركة عشر
مرات
٣ - اجعلى رأسك يقوم
بحركة دائرية على نفسه
عشر مرات - ولتكن الحركة
بطيئة ما أمكن
العناية :

كلما دهنت وجهك بالكريم
أو رفعت الكريم عنه يجب
عليك أن تعاملى عنقك نفس
المعاملة - وحذالو استعملت
الكريم الذى يدخل فى تركيبه
بعض الفيتامينات

٣ - امسكى فى كل يد
كرة تنس - اضغطى بقوة على
الكرتين الواحدة على الأخرى
ويداك تحت ذقنك بحيث
تشعرين بحركة عضلات
صدرك



جمال ذراعيك

هل تريدان الاحتفاظ
بجمال ذراعيك ؟ عليك اذن
بالسباحة - ولكننا فى
الشتاء - اليك اذن بثلاثة
تمرينات تقوم مقام السباحة
١ - ارفعى ذراعيك أفقيا
ضميهما الى الامام - عودى
الى الوضع الاول - كررى
هذا التمرين عدة مرات
مع ثنى المرفقين قليلا اثناء
القيام بهذه الحركة



٢ - قفى معتدلة ويداك
ممدودتان على طول جسمك
ارفعى اليمنى واجعليها تدور
حول الكتف دون تحريكه
وبحيث تكون راحة اليد الى
الخلف - كررى التمرين
نفسه بالذراع اليسرى
وهكذا -

٣ - ارفعى ذراعيك أفقيا
قومى بعمل دائرة بذراعيك
اليمنى دون أن تحركى صدرك
قومى بنفس الحركة بذراعيك
اليسرى



لحاملة هذا الاعلان خصم ٥٠ ٪ / ٠ للبرماننت والصبغة

كيف نقضي على التعب؟

قواعد الراحة

- احترمى راحة زوجك
- لا تغيرى رأيك فى كل لحظة حتى لا ترهقى أعصابك وأعصاب غيرك •
- ان أصدقاءك غير مكلفين بتحمل ثورة غضبك وتعكير مزاجك •
- العمل فن والراحة فن •
- لا تتصل بأصدقائك فى مواعيد تناول الوجبات الغذائية •
- لا تحبلى ثورة أعصابك الى اولادك •
- كونى دقيقة فى مواعيدك فان الانتظار يشير القصب •
- ابتسمى فالابتسام يبعث المرح •

هناك أمراض بسيطة يصاب بها الانسان لا يستطيع علاجها لانها لا تعالج • ومن بين تلك الامراض المستعصية « التعب » فان ذهبت الى الطبيب كتب لك «روشتة» ببعض الادوية وأوصاك بالراحة ونسيان الهموم • وهى وصية يستحيل على أى انسان تنفيذها مهما يبلغ من مقدرة وقوة ارادة •

التعب مرض يصيب أهل المدن

ان أهل المدن يشكون من التعب أكثر من أهل الريف ذلك أن الآخرين يتمتعون بالهواء الطلق ويقومون بأعمال عضلية تكسبهم قوة ونشاطا • ان الريفى ينام منهوك القوى ولكنه يستيقظ فى اليوم التالى مستريحا ومستعدا للعمل البدنى الشاق الذى يؤديه • ذلك أن العمل فى الريف يتبع قاعدة منتظمة طبيعية لا يحيد عنها قيد أنملة •

أما فى المدينة فالحال يختلف تماما • وكلما اتسعت المدينة كلما زاد العمل • وقد تصل هذه الزيادة فى بعض الاحوال الى حد لا يستطيع الانسان أن يتحمله •



انك لا تنامين كفاية !

ان النوم لابد منه للجسم ويجب ألا تقل ساعاته عن تسع لمن تزيد سنه على الست عشرة سنة • أما ان كنت لم تتجاوزى الاربعين فعليك أن تنامى يوميا ثمانى ساعات • فان تجاوزت هذه السن لابد لك من أن تنامى سبع ساعات •

ان ضعف الاعصاب الذى نشكو منه حين تصل الى سن البلوغ سببه اننا ونحن فى طور المراهقة نعتقد فى أن قوانا لن تنضب فنحملها أكثر مما تحتمل •

ان كثرة ذهابنا الى السينما يضطرننا الى تقصير الليل • يضاف الى ذلك أن تسلسل الصور المتحركة فى الظلام يؤثر كل التأثير على جهازنا العصبى •

لا تهتمى « بالتخسيس »

ان الغذاء هو الوقود الاساسى الذى لا يستغنى عنه جسمنا الا أن بعض سيداتنا يهملن هذه الناحية اهمالا تاما بدعوى ان (التخسيس) يحتم عليهن الاكل بقدر معلوم • وعلى أى



الانهالك يستحيل تفاديه أحيانا

انى أعرف عددا كبيرا من ربات البيوت سوف يجابهننى بالارقام • ان اليوم يتكون من أربع وعشرين ساعة لا أكثر ولا أقل • ولما كانت الميزانية غير مطابقة والمصروفات فى زيادة مطردة فانه لابد من الطهى والغسل والكى والرفى والخياطة وترتيب المنزل وعمل المشاوير وعلاج الحصبة والانفلونزا وتنزیه الاطفال ومراقبة الواجبات الخ • • • ان بعض الامهات يستأهلن لقب البطولة على هذه المجهودات المضنية التى يبذلنها • ان مثل هؤلاء الامهات لا يشكون اطلاقا من التعب لانهن لا يفكرن فيه بل ويتغلبن عليه بما أوتين من قوة ارادة • انهن صانعات المعجزات •

نادى اتحاد بنت النيل

٤٨ شارع قصر النيل

نشاط بنت النيل الثقافي والاجتماعي

برنامج شهر فبراير ١٩٥٤

٢٤

١ - الاثنين ٨ فبراير الساعة ٦ مساء

محاضرة للدكتورة درية شفيق عن (المرأة المصرية بين حقوقها وواجباتها) .

٢ - الجمعة ١٢ فبراير الساعة ١/٢ ٣ مساء :

حفلة للأطفال وعائلاتهم يقدمها ببغاء الاذاعة (احمد عامر) تتضمن أناشيد أراجوز ، استعراضات موسيقية ، وهدايا للأطفال مقدمة من (مجلة الكتكوت)

٣ - الاثنين ١٥ فبراير الساعة ٦ مساء :

ندوة عن الحقوق الدستورية والتعليم ترأسها السيدة أسما فهمي .

٤ - الجمعة ١٩ فبراير الساعة ٦ مساء :

حفلة خاصة لاعضاء الاتحاد وعائلاتهم يعرض فيها فيلم (غزل البنات) تمثيل ليلى مراد . يوسف وهبي . محمد عبد الوهاب . أنور وجدي . انتاج شركة الافلام المتحدة .

٥ - الاثنين ٢٢ فبراير الساعة ٦ مساء :

محاضرة للاستاذة مفيدة عبد الرحمن عن المرأة والقضاء .

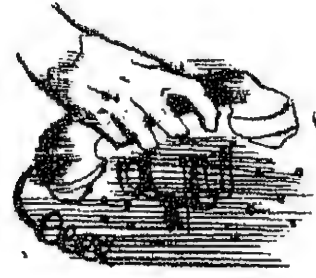
٦ - الجمعة ٢٦ فبراير الساعة ٦ مساء :

حفلة شاي وموسيقى خاصة بأعضاء الاتحاد وعائلاتهم .

ملحوظة :

- ١ - الدعوة عامة للمحاضرات .
- ٢ - رسم الدخول لحفلات الأطفال والسينما والحفلات الموسيقية (قرشان ونصف قرش) عن كل شخص .
- ٣ - تقام هذه المحاضرات والحفلات . . . الخ بنادى اتحاد بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل - القاهرة . تليفون ٤٩٦٦٨ و ٤٠٦٨٤ .

حال فان الغذاء لا يفيد ان كان الغرض منه حشو المعدة .
ان مثل هذا الغذاء يتعب الكبد . ابتعدى فى العشاء عن الصلصات والمأكولات المحمرة بالسمن لانها تضايق عملية الهضم وتجلب الارق .



الضوضاء ! الضوضاء !

ليس من شك في أن الضوضاء تحطم الاعصاب حتى ولو استطاع النعاس فلن ينتصر على جلبة الشارع . ان الاعصاب تتأثر لا شعوريا بالاصوات فيصيبها الوهن . اننا لا نستطيع مع الاسف أن نمنع صياح الباعة واصوات أجهزة الراديو المنبعثة من المقاهى وأبواق السيارات وحشجة محركات السيارات العامة وأجراس مراكب الترام وغيرها من وسائل الازعاج المتوفرة بكثرة فى مدننا الآهلة بالسكان .
وان كنا لا نستطيع شيئا بالنسبة لضوضاء المدينة فاننا نستطيع كثيرا بالنسبة لضوضاء منازلنا .

ان جهاز الراديو هو العدو «رقم ١» . فاننا نفتحه فى الصباح ولا نغلقه الا مساء . وفى العادة نفتحه بأعلى صوته . والمصيبة اننا نتركه هكذا دون أن نلقي بالا لما يذاع . فقد دخلت يوما على أسرة فوجدت الراديو يذيع أسعار اقفال بورصة القطن فى ميناء البصل . ولم يكن أحد من أفراد الأسرة مصغيا الى ما يقال .

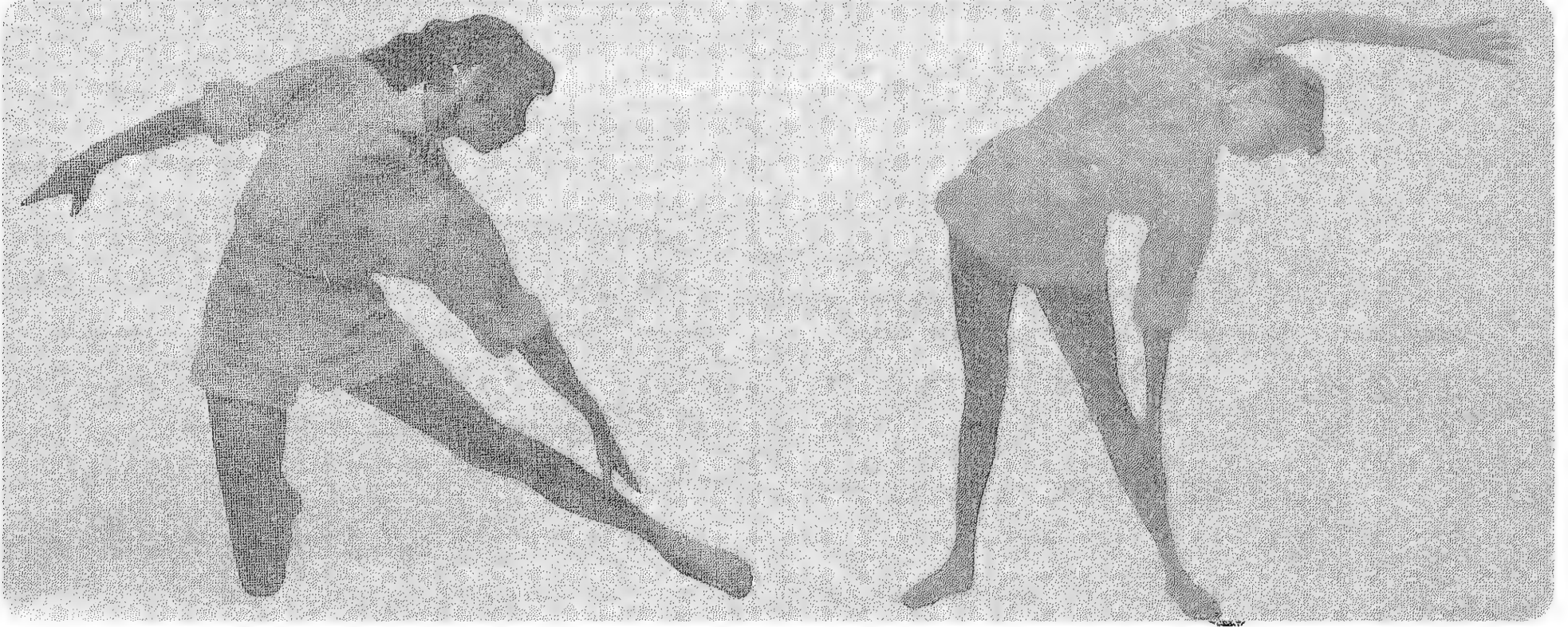
ان عيبتنا الاول عدم معرفتنا تنظيم راحتنا فى مواسم الراحة . فان ذهبنا الى رأس البر او بلطيم او مرسى مطروح لقضاء جانب من الصيف بعيندين عن جلبة المدينة أمضينا السهرة كلها أمام المذياع أو حول الحاكى . وقطع بعضنا الليل بطوله فى لعب الورق فيخسر نقوده وأعصابه وصحته .

ومن الملاحظ أن معظم من يذهب الى المصيف يعود الى المدينة بعد الفترة التى قضاه بعيدا عنها وهو فى أشد الحاجة الى الراحة والغذاء الكامل . لقد أرهق أعصابه بدلا من أن يريحها .

اننا فى حاجة الى أن نفهم ان الراحة هى الراحة لا اللهو والمرح وقضاء الليل خارج المنزل فى السينما أو المسرح . ترى كم قارئة اتبعت قاعدة التصييف الحقيقية فى الموسم الحالى ؟ أعتقد انهن قلة لا تذكر . الى اللقاء اذن فى العام القادم ان شاء الله .

الحفاظ على بساطة جسمك

مهما يكن جسمك جميلا ومهما تكن حركاتك خفيفة لا ثقل فيها . فأنت في حاجة الى ممارسة الرياضة يوميا للحفاظ على هذا الجمال وهذه الخفة . لقد عرفنا سيدات كن أرشق منك وهن اليوم بسبب إهمالهن التمرينات الرياضية قد ثقل وزنهن وفقدن رشاقتهن التي كانت مضربا للمثل . لا تكوني مثل هؤلاء ومارسي هذه الرياضة الخفيفة صباح كل يوم . انها ان تستغرق منك أكثر من عشر دقائق .

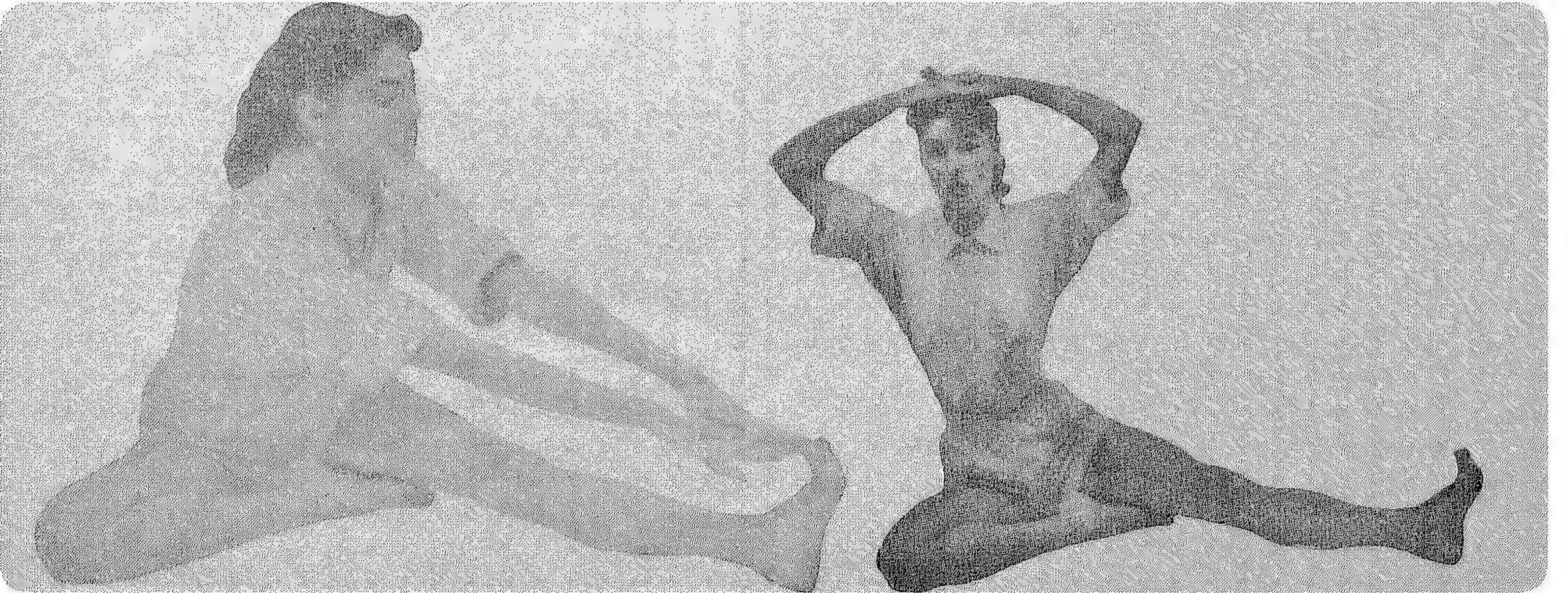


التمرين الاول

قفى معتدلة . ميلي بجسمك الى جانب بحيث تلمس يدك أسفل ساقك اليمنى من الخارج بدون أن تثني الساق الاخرى وامتدى الذراع اليسرى أفقيا فوق الرأس اعكسى التمرين . انه مفيد للخصر .

التمرين الثاني :

اركعي على ركبتك اليمنى وامتدى ساقك اليسرى الى جانب وحاولي بيدك اليسرى لمس أسفل الساق اليسرى . عودي الى وضعك الاول واعكسى الحركة . ان هذا التمرين يفيد الخصر والجذع ويزيد من نشاط حركة الدورة الدموية .



التمرين الثالث

اجلسي على سجادة واثنى احدى الساقين بحيث تضعين طرف القدم تحت فخذ الساق الاخرى الممدودة تماما الى جانب . والجذع مستقيم . امتدى الذراعين وحاولي أن تلمسي أصابع الساق الممدودة دون ثني الجسم . ان هذا التمرين يفيد عضلات الحوض .

تتحكى فى قوامك ..

بإتعمال

سوتيان

بيرماليفت



بضمت لك

الراحت

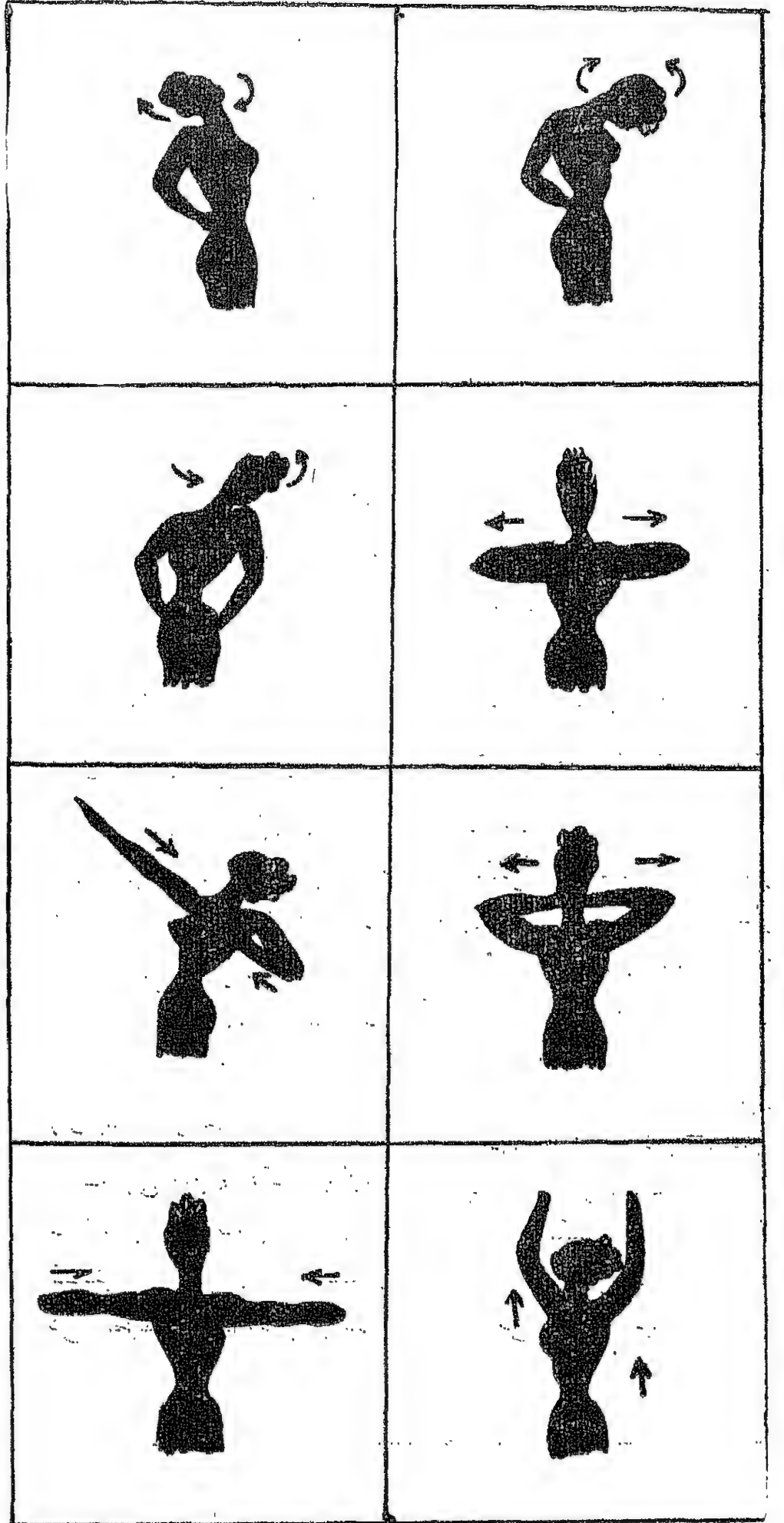
والرشاقة



بيع فى المحلات الكبرى

للحلات شركة الجابرى

القاهرة : ١٥ شارع ابراهيم باشا ١١٥٩ - ٥٠١١١
المنصورة : ١٥ شارع سيدى بركات ٢٧٦٨١



ثمانى حركات للعنق والظهر

هل تريد أن تكسبى عنقك جمالا أو هل تريد المحافظة على جماله ؟ قومى اذن بهذا التمرين :

- ١ - القى برأسك الى الخلف
- ٢ - ثم الى الامام
- ٣ - والى الجانب
- هل تريد تقوية صدرك ؟
- ٤ - اثنى ذراعيك اذن ويداك فى مستوي صدرك
- ٥ - امدديهما بعد ذلك الواحدة تلو الاخرى
- ٦ - اثنيهما مع وضع اليدين خلف الرقبة
- ٧ - امدديهما الى الجانبين
- ٨ - وارفعيهما ممدودتين الى أعلى

كررى هذا التمرين ست مرات

باترون بنت النيل

كيف تصنعين هذا الشيميزيه من فئات الفانلة ؟

كبيرة • علمى بنفس الطريقة
المنتصفات والبانسات الخ •
اضغطي بعد ذلك على
السـمـكين جيدا وقصى
البوكلات من منتصفها لسوف
تحصلين نتيجة لهذه العملية
على قطع متساوية • وعند
القص اتركي مسافة للخياطة

منتصفه فى اتجاه القماش
وعلى ثنية القماش

بارمانتور رقم (٤) يقص
منتصفه فى اتجاه القماش
(كما هو مبين)
المنفاخ رقم (٥) يقص كما
هو مبين بالرسم •

تحضير الشغل والتفصيل

التركيب

اقفلى البانسات • ضعى
الجزء الامامى العدل على
الجانب الامامى (شكل ١) •
نبتى على الجوانب والجزء
الاعلى (الجانب الايسر فقط)
ضعى البارمانتور اقلبيها نحو
الداخل • اعملى الخيـاطـات
المبينة على الرسم • ركبى
خيـاطـات الكتف وما فوق
الاكمام • اعملى فتحة تحت
الكم فى المكان المبين •

اثنى قطعة القماش الى
اثنين فى اتجاه العرض •
ضعى قطع الباترون عليه كما
هو موضح بالرسم ، على أن
تكون المنتصفات التى فى
اتجاه القماش على الثنية تماما
(راجعى الرسم)

سرجى حول القطع بخيط
سراجة بحيث تخترق السراجة
قطعتى القماش ولا تشدى
على الخيط بقوة لعمل بوكلات



كوبون باترون بنت النيل

هل تريدون الحصول على باترون هذا الشيميزيه ؟
تقدمى بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨
شارع قصر النيل بالقاهرة فى موعد يبدأ فى ٦
فبراير سنة ١٩٥٤ ولا يتجاوز ٣٥ منه •

ملحوظة : وان كانت القارئة خارج القاهرة أو
جمهورية مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على
العنوان المذكور مصحوبا باذن بريد فئة الخمسة
قروش لتغطية مصاريف البريد • مع ذكر الاسم
والعنوان بالكامل •

يتكون هذا الباترون من
خمسة أجزاء وهو فى حاجة
الى متر وخمسة وثلاثين
سنتيمتر أو الى متر وأربعين
سنتيمرا •
الجزء الامامى رقم (١)
يجب تفصيله فى اتجاه
القماش
الظهر رقم (٢) يقص
منتصفه بدون خياطة فى اتجاه
القماش وعلى ثنية القماش
الامام رقم (٣) يقص

نحن أيضاً عندنا ماكينة خياطة جميلة بورليتتى



ان كل أسرة - حتى ولو كانت قليلة الدخل - في استطاعتها اليوم أن تقتني ماكينة خياطة جميلة ماركه « بورليتتى » • فلماذا لا تقتني أنت أيضاً ماكينة ياسيدتى العزيزة ؟ •

ان مشكلة الدفع قد حلت • اذ انه اصبح في استطاعتك الحصول على ماكينة « بورليتتى » في أى وقت تشائين وتدفعين ثمنها بكل سهولة • وحين ما تدخل تلك الماكينة بيتك تصبحين من أسعد النساء في العالم • يا لها من ماكينة خياطة مدهشة ! فانها لا تحدث صوتاً ، فضلاً على متانتها ودقتها وسهولة استعمالها • • • لقد اختير لونها الاخضر بعد أن ثبت علمياً انه يريح النظر • أما عن أنافتها وجمال قاعدتها الخشبية فحدثنى ولا حرج •

مضمونة ٢٥ سنة

صمم هذه الماكينة مصنع له خبرة خمسين سنة في الميكانيكا ، البالغة الدقة ، وان « بورليتتى » يضمن ماكيناته لخمس وعشرين سنة • وفى مقـدورها أن تنفذ أصعب الخياطات بأسهل وأبدع ما يمكن •

“ BORLETTI ”

القاهرة : شارع توفيق (عمارة شل) ت ٢٥٢٠٦
الاسكندرية : ٢٢ شارع سعد زغلول باشا ت ٢٧٨٢٩

س ٣٩٩٦٤

B

كوبون

مجاناً

أرجو ارسال كتالوج ماكينة « بورليتتى » مع البيانات الخاصة بتسهيلات الدفع التى تمنحونها لزملائكم دون أى ارتباط منى •

الاسم

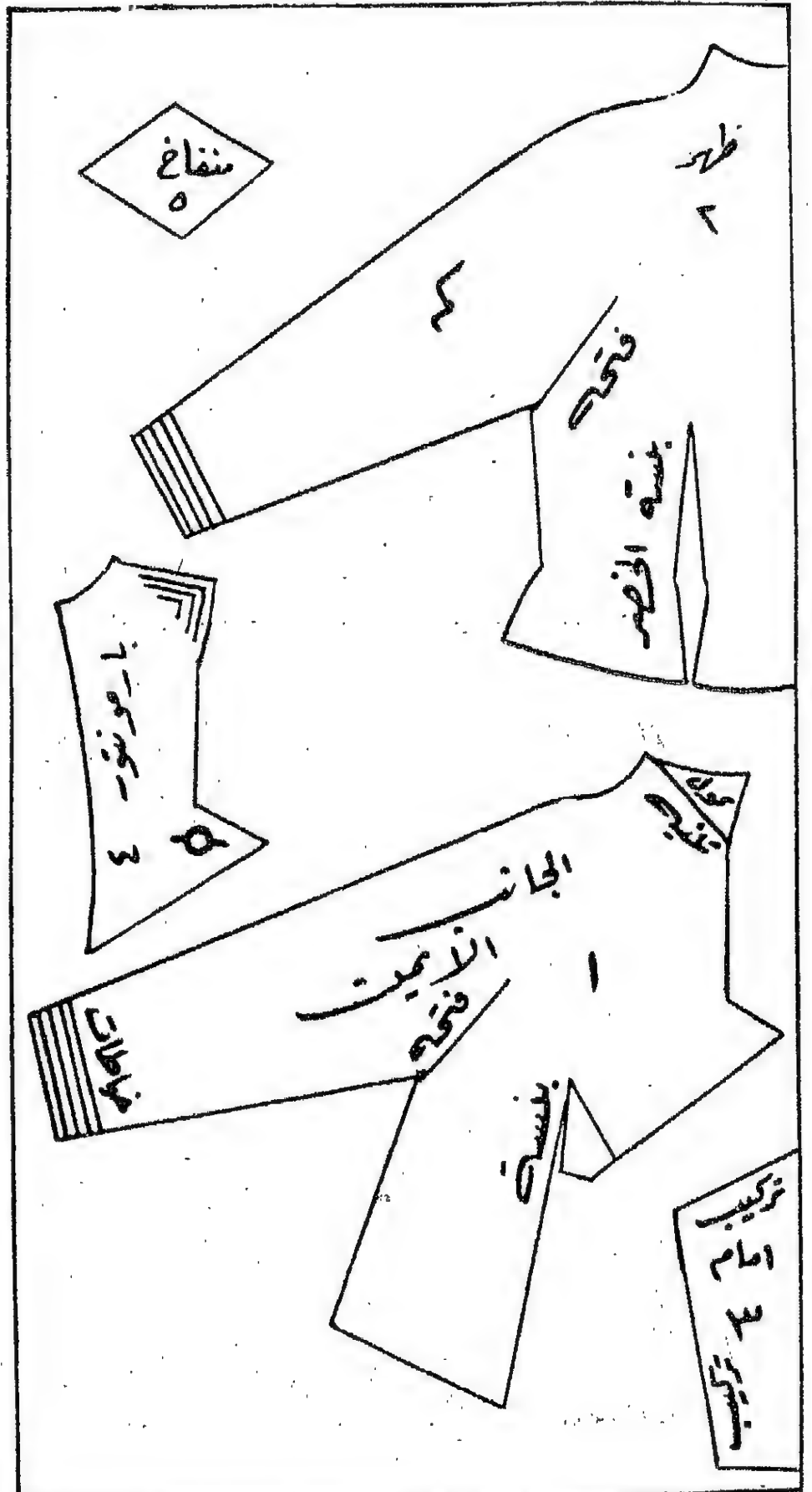
العنوان

توخى الدقة فى رسم الباترون وقصه • ان هذه العملية تحتاج منك الى العناية الشديدة • ومسألة أخرى نحب أن نحدثك عنها وهى ألا تمسكى المقص الا ان كنت واثقة من نفسك ، متأكدة من أنك تعرفين فن التفصيل على أصوله • أما ان كانت معلوماتك قليلة فاننا ننصحك بأن تجربى على قطعة من القماش الرخيص فان نجحت ضعى الباترون على القماش الذى تختارينه وقصى بعد أن تتركى مسافة للخياطة •

ضعى المنفاخ على جهة من الفتحة وخطيها • • ثم على الجهة الاخرى وخطيها أيضاً • ادخلى أسفل الاكمام من الداخل واعملى خياطات فى المكان المبين • دورى أسفل البلوزة واعملى ثنية الى الداخل • اعملى العراوى وخطي الازرار • اكوى البلوزة وارتيديها • انها جميلة أليس كذلك ؟

ملحوظة :

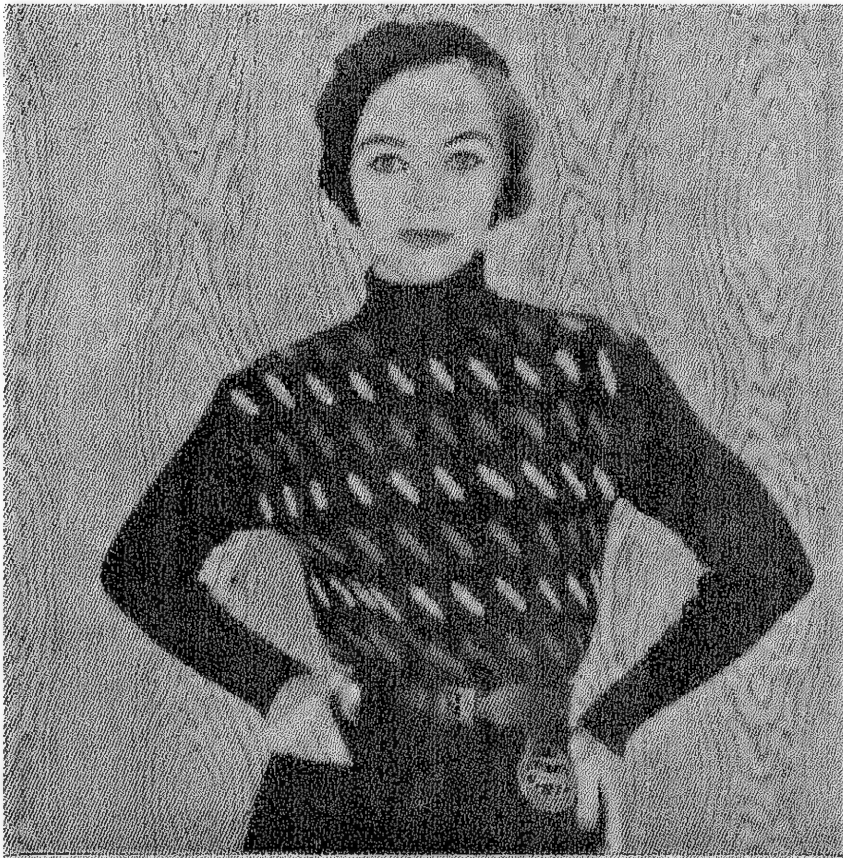
لسنا فى حاجة الى أن نلفت نظرك الى شرط أساسى فى التفصيل ألا وهو



١٤٥ عرض

السويتر

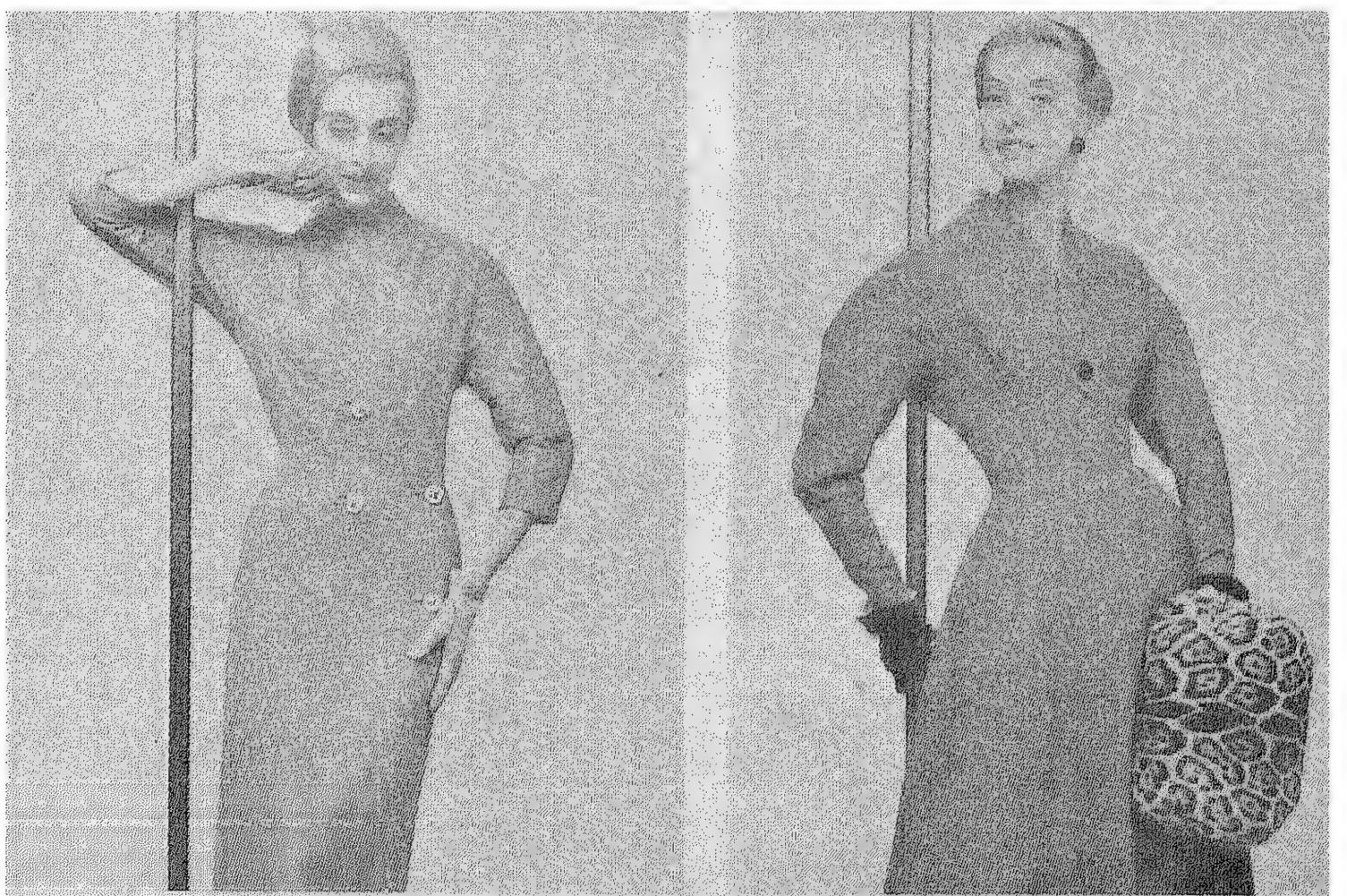
هل فكرت في تجربة السويتير كلباس للشتاء ؟ انى أكاد أجزم أنك لم تفكرى فيه اطلاقا في هذا الشتاء مع أنه خير ما يلبس في الضرباح خاصة ان كنت تطلبين العلم في الجامعة . وان مجموعة السويتيرات التي نقدمها لك على هذه الصفحة والصفحة المقابلة لا شك في أنها ستقنعك بوجاهة اقتراحنا . أما السويتير الاول فانه من ابتكار كريستيان ديور وهو من الصوف الاحمر الخفيف يحلى بجيبين على الصدر . ويلاحظ أن تركيبة الكم أوطى من مكانها الطبيعي . ويفضل هنرى الابانسيه هذا السويتير الوردي ذا الاكمام القصيرة . واذا انتقلنا الى السويتير الثالث ألفيناه مقفولا من الخلف بثلاثة زراير وهو مصنوع من الصوف البيج . أما السويتير الرابع فأرضيته سوداء وحلى بالالوان البرتقالى والاصفر والاحمر والبنفسجى . ويمتاز السويتير الخامس بالطول وقد حيك بخيط صوفى رفيع وهو مقلم بالرمادى والاخضر . لاحظى ياقته . انها مقفولة تماما لتدفيء الصدر والعنق . أما الاكمام فضيقة وقلمها مكمل لقلم السويتير نفسه .



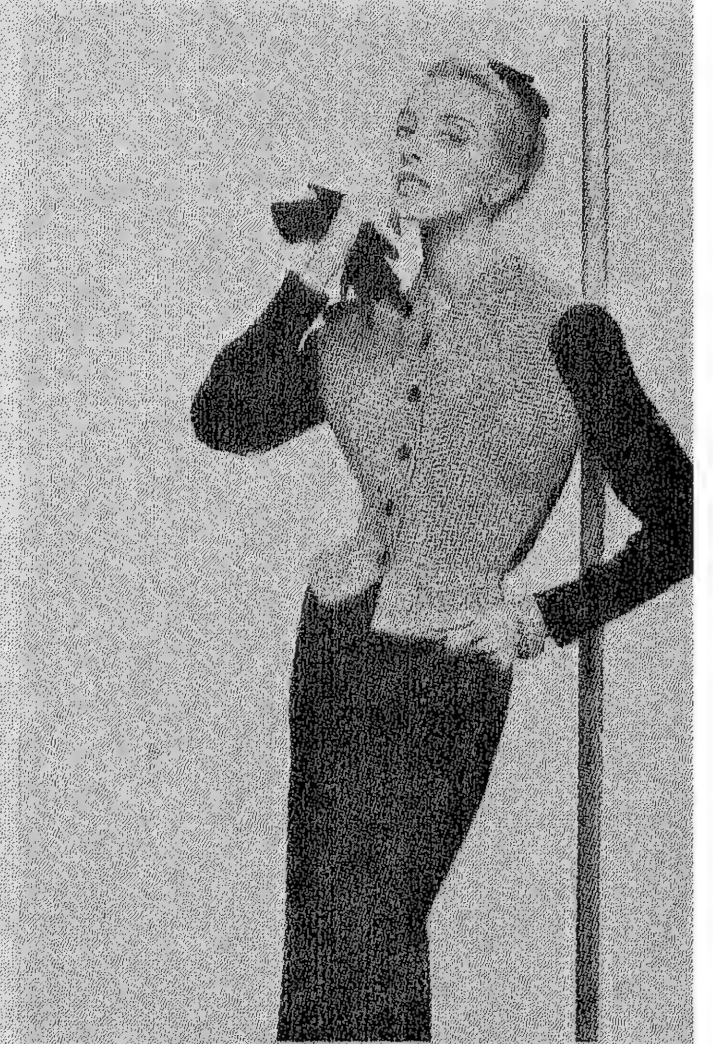
البسى تحت هذه السويترات جونيئه بسيطه من الصوف الرمادى . ان فى استطاعتك عمل هذه السويترات بنفسك
ان كنت تجيدين فن حيك الصوف . واعلمى ان ارتداء السويتر يسهل حركتك ولا يعيقك فى أعمالك . اختارى
الالوان التى تتفق وبشرتك والاشكال التى تليق بك من حيث سنك ومركزك الاجتماعى حتى يغبطك الناس على ذوقك

يمكنك صنع هذا السويتر المقام بالرمادى الفائق والاخضر بنفسك ان كنت بارعة فى فن الحيك





اختارت بنت النيل لك هذه
المجموعة من الفساتين المصنوعة
من الاقمشة الصوفية فالثوب
الاعلى الى اليمين من تصميم
الحائطة الفرنسية المشهورة ماجي
روف وهو من الصوف الاحمر
وقد فصل على طريقة الريدانجوت
اما القبعة فمن تصميم جلبرت
اورسيل .

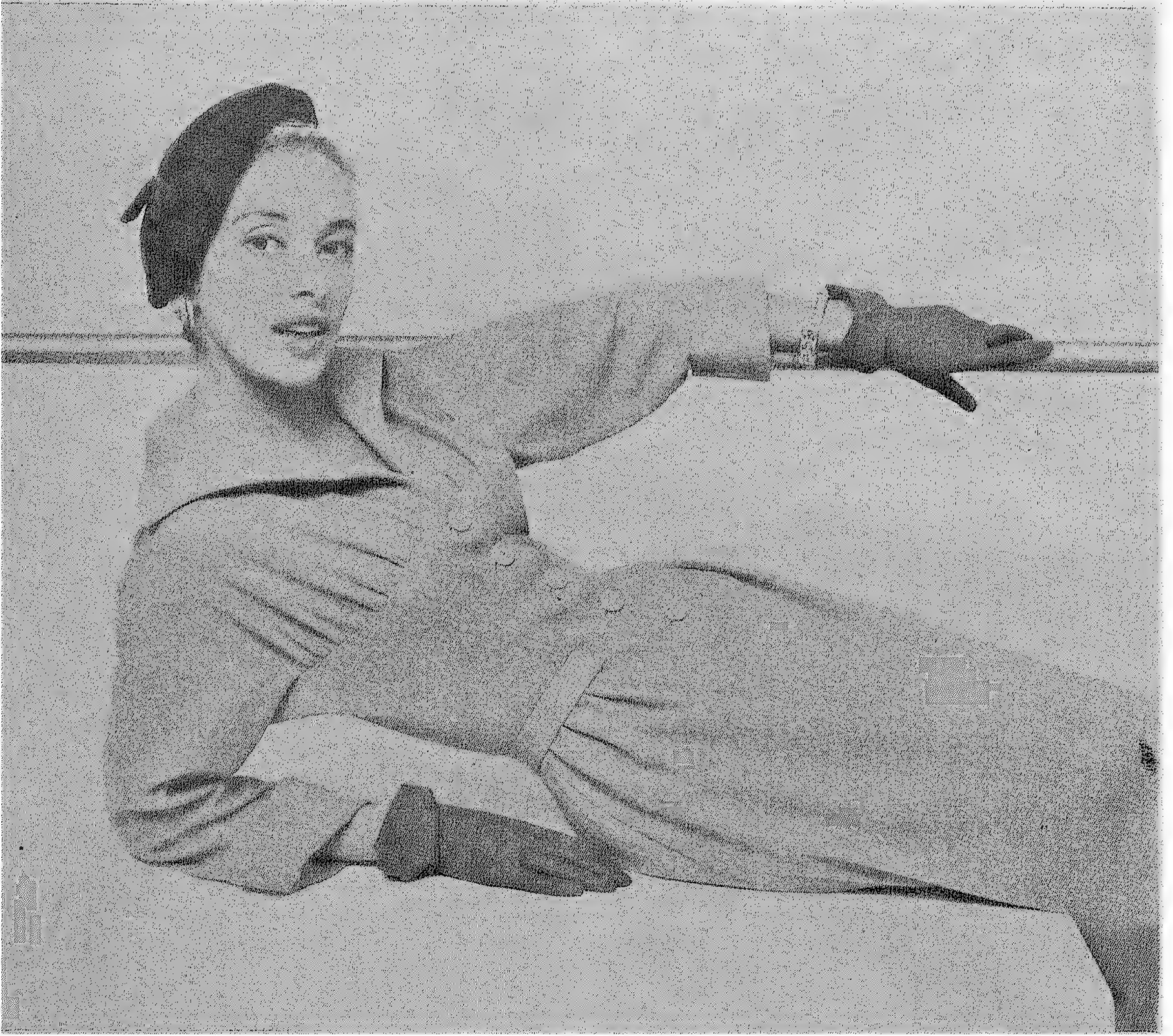


والثوب الذي الى جانبه من
عمل سكيابري وهو من الجرسية
البرتقالي . وقد حلى بأربعة زراير
مستديرة ركبت بطريقة مبتكرة .
الوسط الى اليمين : انه جميله
من التويد تكمل باكمام وظهر
من الجرسية . الجسولة سودا .

الوسط الى اليسار : ثوب من
قماش الصوف البيج الكورساج
يقفل بصف من الزراير البنيسة
المجلاة بخطوط بيج . ابتكار
بيير كلارنسي



فساتين من الصوف



اسفل الى اليمين : ثوب من ابتكار بيير بالمان وهسو مزود من أعلى الى أسفل بأزوار مستديرة لانيوزي .
الكورساج درابيه والجونيلة مخلاة بجيبين . أما القماش فهو من الجرسية الرمادي الغامق . اسفل الى اليسار :
تقدم كارفن هذا الثوب الرمادي المصنوع من الصوف الذي يمتاز بكورسليه مصنوع من مجموعة من الكشكشات
الدقيقة . أعلى : ثوب من الصوف الاصفر محل بدرايه عند الصدر والردفين .

المعاطف الفضفاضة



برنار سكاردوا

بير كلارانس



رفائيل



صفحة ٣٠ إلى اليمين : يعلى هذا المعطف الكلاسيك المصنوع من صوف الجمل جيبان كبيران وعميقان ويلاحظ ان حزاما سميكاً يعلى الخصر من الخلف .
البياقة والجيوب محلاة بغرز مدمولة باليد او على آلة الخياكة . اسفل الى اليمين : ياقة عريضة مقلوقة على نفسها ومعقودة هي طابع هذا المعطف المصنوع من
الصوف لون الخردل . ويلاحظ ان الكم يضيق عند المعصم . اسفل الى اليسار : معطف من صوف الاسكوتش يغطي الرقبة بقلابتين مثلثتي الشكل . الكم
كيمونو ذو سعة متوسطة . صفحة ٣١ الى اليمين يقل هذا المعطف بياقة صغيرة . اما الاكمام فمركبة اسفل موضعها الطبيعي . الى اليسار : معطف
من الصوف السماوي الفاتح . الجيبان راسيان . القلابتان ضيقتان ومثلثتان من الامام ثم يزيد عرضهما من الخلف .

جرمين لوكونت

شارل مونتني



مبتكرات القبعات لهذا الموسم ..



جيلبر اورسيل

مارى كريستيان



جيلبر اورسيل : يقدم هذه القبعة المصنوعة من المواد الابيض وقد حليت بزهرة . اما ماري كريستيان فانها ابتكرت هذا الكالوت الصغير وهو عبارة عن مجموعة من اوراق القطيفة الزرقاء . من ٣٣ الى اليسار : قبعة من نوع الكالوت يقدمها ايضا جيلبر اورسيل وهي من الساتان والقطيفة وقد حليت من احد جوانبها بهذه الزهرة الكبيرة . الوسط الى اليمين : توك من تصميم كرولين ريبو وقد صنعت من القطيفة الزرقاء . الوسط الى اليسار يقدم صانع القبعات

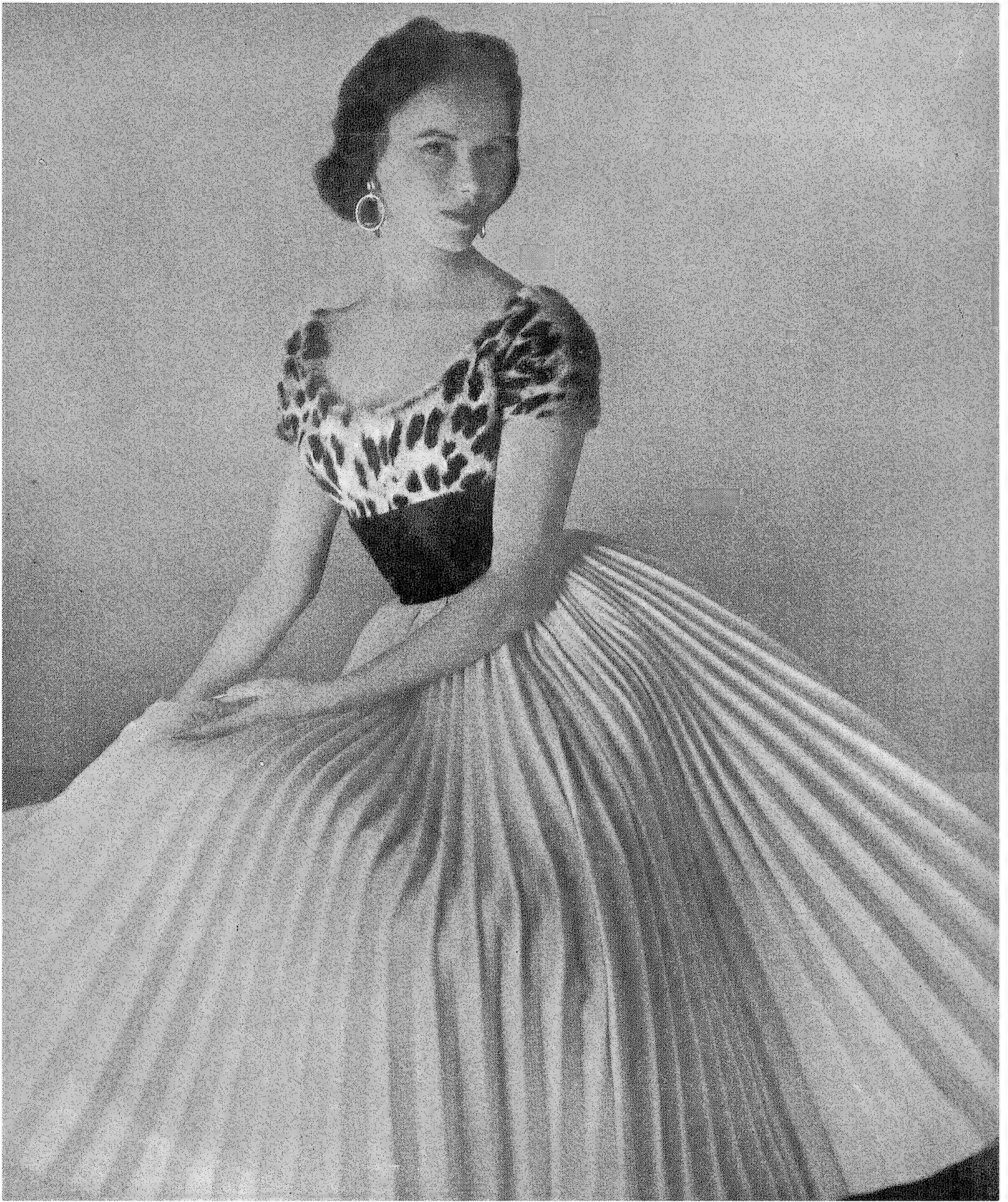
المعروف سفند هذه التوك المصنوعة
من الريش الابيض . أسفل الى اليمين
قبعة يقدمها استيل وهي من الساتان
المجلى بالستراس . القاع درابيه
على الرقبة . وصنعت اخوات لوجرد
هذه العمامة من القطيفة المحلاة بالخرز
الاسود . ويلاحظ انهن تغطي
الاذنين تماما



لبع الظهر

يبدل مبتكروا الازياء مجهودا كبيرا حين يفكرون في تصميم ثوب جديد لبع الظهر . ونحن نقدم على هذه الصفحة توبين جديدين من هذا النوع قام بابتكار الاول الخائنط الفرنسى المعروف مانجسان ويلاحظ ان طابعه الكشكشة وبياقة ضيقة تحيط بالعنق وتحلى بفيونكة مثبتة الى الصدر بزر مستدير اسود . وعلى جانبي الجونلة حلبة على شكل جيب مقفول بثلاثة ازرار . اما الكمان فيصلان الى ما تحت المرفقين بقليل . والثوب الثانى من صنع مادلين فرامان ويمتاز بياقة مبتسكة وبكورساج واسع







نوب للسهرة من ابتكار باريس . لقد حلى بالترتر وامتاز بديكوليته واسع .
اما الكورساج فهو ضيق كذلك الكمان والخصر



انه أيضا ثوب للساهرة . ويلاحظ ان ديكواتيه متسع بحيث يكشف عن الكتفين
وهو على هيئة مثلث قاعدته الى اعلى . اما الجونيلة فهي واسعة





لفت ثوب الشهرة هذا أنظار الجميع في حفلة عرض الأزياء التي أقيمت
في أول هذا الموسم بباريس ويلاحظ أن الكورسيجا من الساتان الأبيض
أما الحزام العريض فهو من الساتان الأخضر • والجونلة من القطيفة
وموشاة بالستراس الخفيف • أنه ثوب الموسم

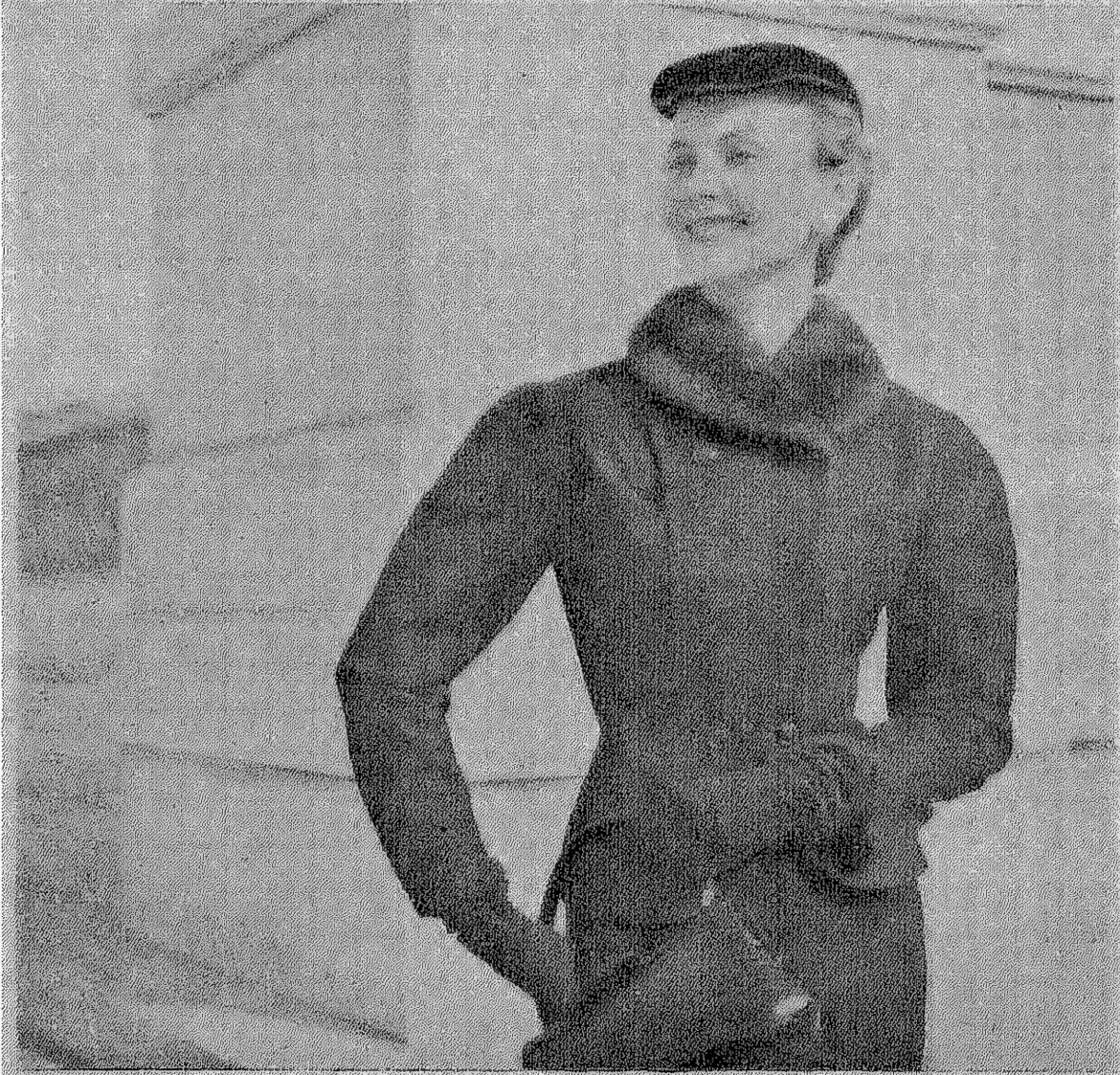
للموضة



التاثيرات المحلاة بالفراء



لا يظهر عدد من اعداد بنت النيل دون أن
تخصص للتاثيرات صفحتين أو أكثر . وسبب
اهتمامنا بالتاثيرات هو أن المرأة الانيقة لا يمكن
الا يكون بين ملابسها تاير أو تايران . وها
نحن أولاء نقدم على هاتين الصفحتين نوعا جديدا
من التاثيرات وهو نوع محلى بالفراء أو
الاستراكان . والتاير الذى فى الصفحة اليمنى
من تصميم مبتكر الازياء الباريسى جان ديسيس
وقد صنع من الصوف الاسود وزرر الى العنق
وحلى بياقة مزينة من الاستراكان ويلاحظ أن
الاسورة التى توضع فيها اليسدان والتوك من
الاستراكان أيضا . أما التاير التى تقدمه الينا
ماجى روف فقد حلى بياقة على هيئة شال من
الفيزون . ولسنا فى حاجة الى القول ان التاير
نفسه من الصوف الاسود . والجاكيت مفتوحة
من الخلف والجنوبيلة تتبع شكل الباسك .
والتاير الثالث من ابتكار جان لانغان وهو من
الصوف الاسود أيضا ويقفل عاليا وقد حلى
الصدر من أعلى أى تحت الكتفين ببانستين .
الباسكات قصيرة ومستديرة والجنوبيلة ضيقة
والياقة الصغيرة ضيقة من الفيزون الجميل

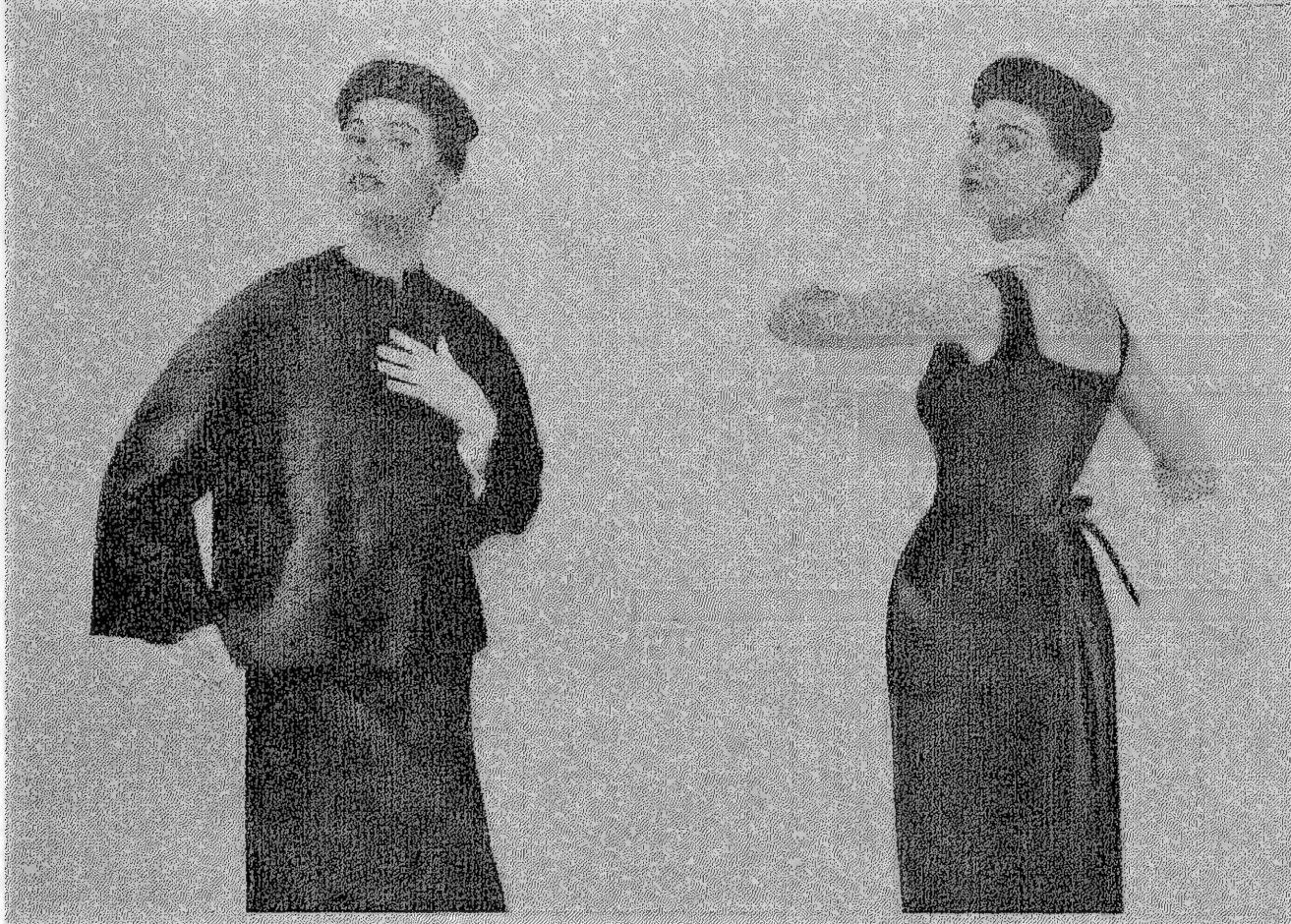


ارتھ جانی نے اچھے واپس

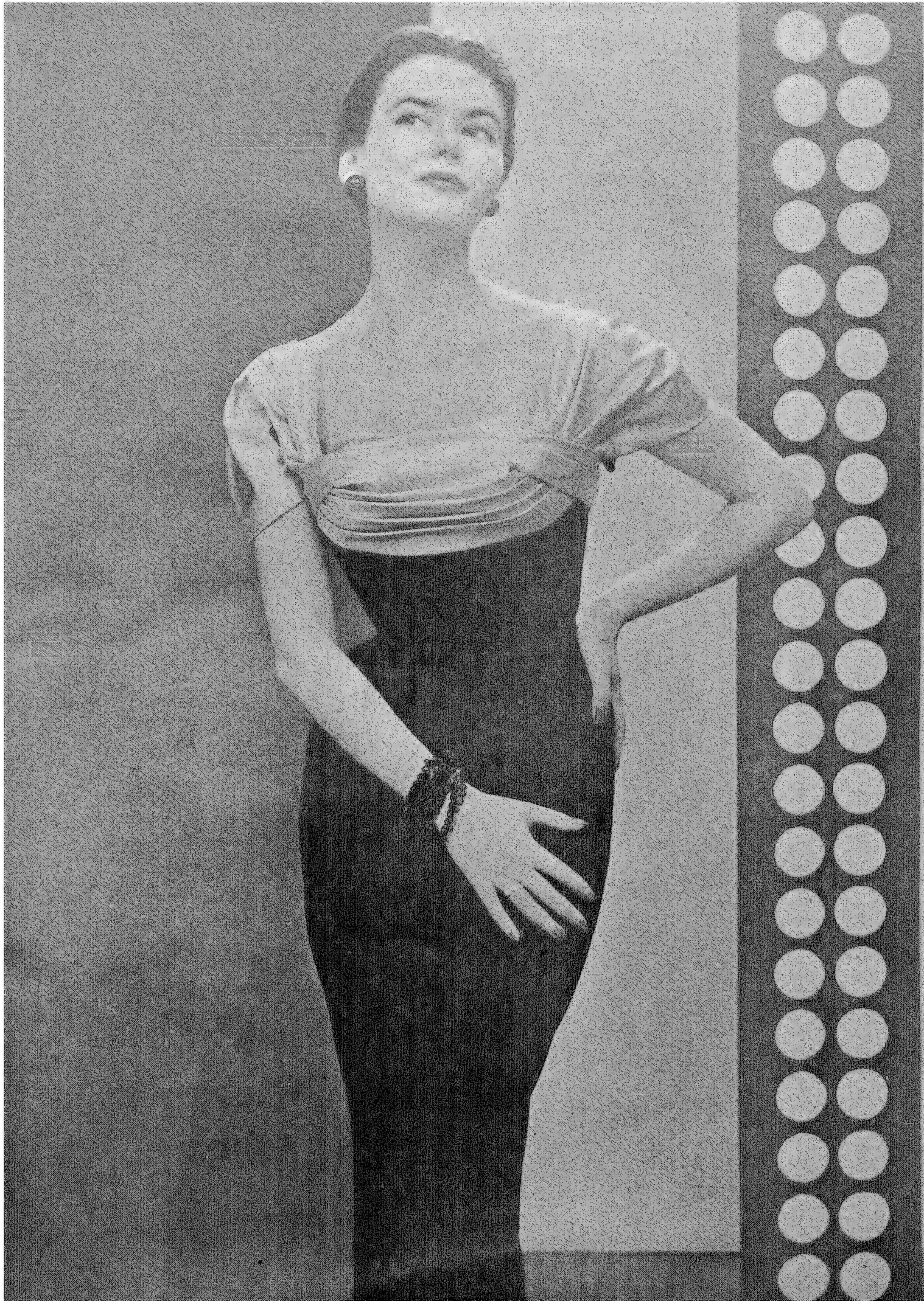




لقد خصصنا هاتين الصفحتين للسيدات اللواتي لا يستطعن أن يغيرن ملابسهن • أن الاثواب التي تقدمها يمكن ارتداؤها من الظهر الى منتصف الليل دون أن تكون موضع نقد أحد من النشاس • فعلى الصفحة اليمنى يقسم كريستيان ديور للظهير جاكيت ذات خصر مرتفع من الصوف وإشمارب من الساتان الاسود • وان ما حلت الساعة الثامنة مساء يمكن خلع الجاكيت فيظهر تحتها ثوب ذو كورساج من البرودريه الاسود على قاعدة بيضاء •

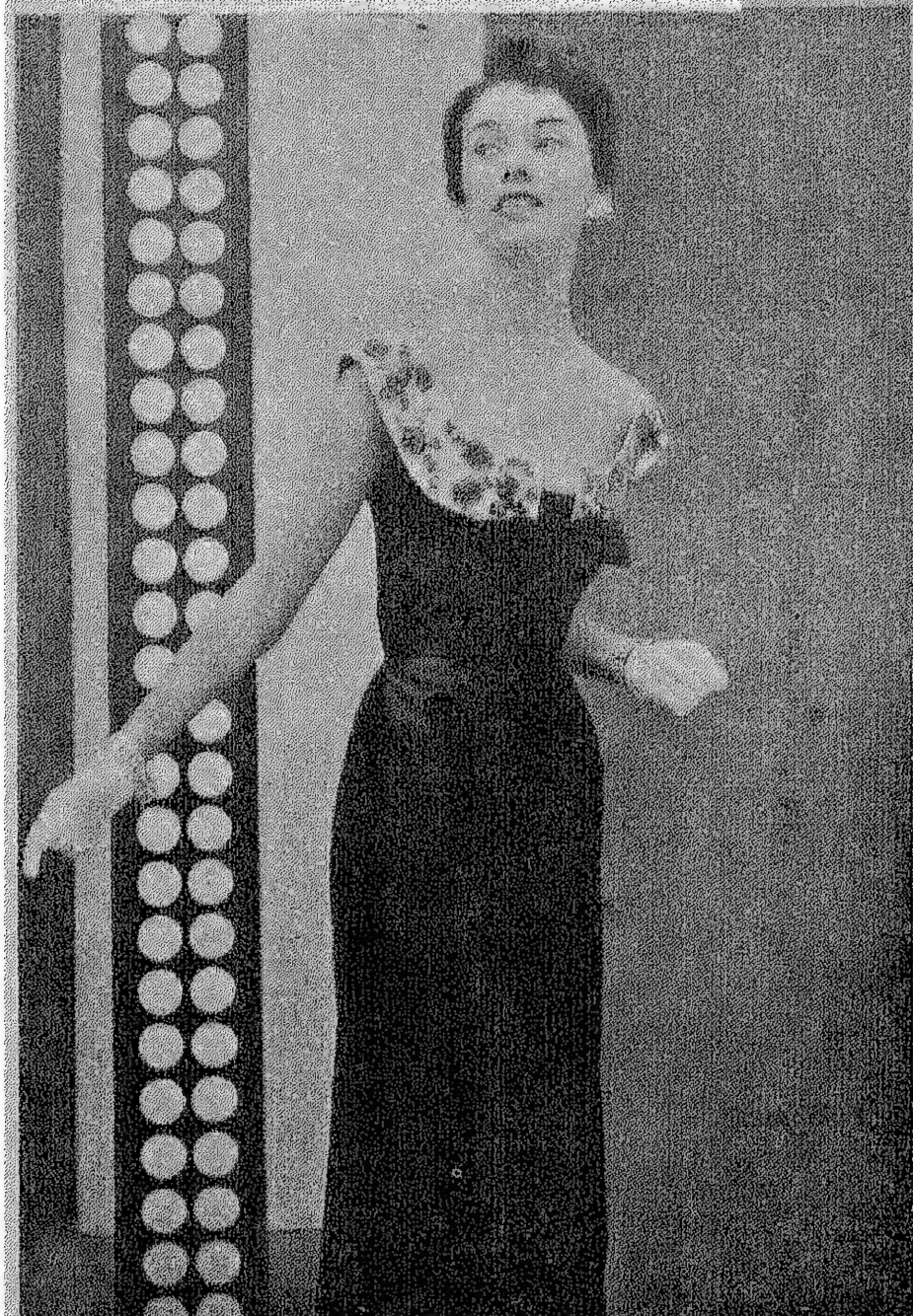


الصفحة اليسرى : تقسم مادلين دي روش للظهير جاكيت عدلة من الصوف السميك الرمادي الغامق فان حلت الثامنة مساء خلعت الجاكيت وظهرت بلوزة سسوداء درابيه وديكولتيه • ويبتكر هوبير دي جفنشى للظهير هذا الانسامبل من الصوف الاسود • الجساكيت من طراز صيني ومحلة بالنظرين وابتداء من الساعة الثامنة يمكن خلع الجاكيت ليظهر تحتها ثوب بليسيه ذو ديكولتيه مربع محمسل على ايبوليت عريضة •



فساتين للعشاء من نوع جديد

يتعلق كورساج هذا الثوب بواسطة
شريط من الجروجران يتبع الديكولتيه
ويلف بدرايه حول الكتفين • الكريب
والجروجران بنى •



هذا الثوب من الساتان البيج
الكورساج درايه يكون الكمين •
بقية الثوب من الساتان الاسود

صنع هذا الثوب من الساتان الازرق
الغامق • وقد حلى الديكولتيه ببساقه
من الساتان الابيض الموشاة بالترتر
الازرق

من جهة الجبابة الجانبية ثم الزيادة
كل عاشر سطر الى أن يصل عدد
الغرز الى ٨٨ غرزة وفي نفس الوقت
عمل عروة في المرد ما بين السطر
٢٧ و ٢٨ من العروة التي تسبقها

بعد ان يصل العدد الى ٨٨ غرزة
اشتغلي ١٤ سطر منتهية بجهة الجنب
ولكن اعلمي عروة ما بين السطر ٢
و ٣ الاخيرين

× × عمل الباط : اختصرى ٦
غرز في بداية السطر ثم اشتغلي
السطر - اشتغلي السطر الذي يليه -
اختصرى ٦ غرز في بداية السطر
اشتغلي الى النهاية - اختصرى غرزة
في بداية ونهاية الاربع اسطر التالية
ثم اختصرى اربع غرز كل سطرين
مرة (سطر فيه و سطر ما فيش)
الى أن يصل العدد الى ٦٨ غرزة × ×

اشتغلي ٣٨ سطر منتهية بجهة
المرد ولكن اعلمي عروة ما بين السطر
الاول والثاني ثم ٢٩ و ٣٠ في هذه
الاسطر

حردة الرقبة × × ×
اختصرى ١٣ غرزة اشتغلي للآخر
- اختصرى غرزة جهة الرقبة كل
سطر الى أن يصل العدد الى ٣٧ غرزة
اشتغلي ٤ اسطر .

السكتف : اختصرى ١٠ غرز في
بداية الثلاثة الاسطر من جهة الباط
ثم اختصرى السبع غرز
الباقية × × ×

الصدر الامامي الايسر : استعملى
ابر نمرة ١٣ واعلمي ٧٩ غرزة

١ : (غرزة مقلوبة غرزة عدل)
اعيدى ما بين الاقواس الى أن يصل
العدد الى ١١ غرزة ثم غرزة مقلوب
١٠ غرز عدل

٢ : ١٠ مقلوب غرزة عدل ثم
(غرزة عدل غرزة مقلوب) الى
النهاية

اعيدى السطر الاول والثاني ١٨
مرة ثم ابدلي بالابر نمرة ١١

١ : اشتغلي عدل الى آخر ١١
غرزة . غرزة مقلوب ١٠ غرز عدل

٢ : اشتغلي ١٠ غرز مقلوب غرزة
عدل ثم مقلوب للنهاية

اعيدى السطر الاول والثاني ٤
مرات

(البقية هي ٧٠)

ان يصل العدد الى ١٥٥ غرزة -
اشتغلي ١٣ سطر بدون أى زيادة .

حردة الباط : اختصرى ٦ غرز في
بداية الاربع الاسطر الاتية (١٢
غرزة كل ناحية) ثم انقصى غرزة .
غرزة في بداية ونهاية كل سطر
اربعة اسطر . ثم هذا النقص سطر
فيه و سطر بدون نقص (أى بالتبادل)
الى أن يصل العدد الى ١٥٥ غرزة .
اشتغلي ٥٨ سطر .

الاكتاف : اختصرى ١٠ غرز في
بداية كل سطر لسته اسطر ثم ٧
غرز في بداية السطرين التاليين أى
(٣٧ غرزة كل كتف) اختصرى
الغرز الباقية ٤١ غرزة

النصف الامامي الايمن : استعملى
ابر نمرة ١٣ واعلمي ٧٩ غرزة

١ : وجه الشغل : اشتغلي ١٠
غرز بالعدل (للمرد) غرزة بالمقلوب
(١ عدل ١٠ مقلوب) اعيدى ما بين
القوسين الاخيرين الى الآخر

٢ : (غرزة عدل و غرزة مقلوب)
اعيدى ما بين الاقواس الى آخر ١١
غرزة - اشتغلي غرزة عدل و ١٠
مقلوب

اعيدى السطرين السابقين ٤ مرات
اعلمي عروة في السطرين التاليين

عمل العروة - ١ : اشتغلي ٣ عدل
اختصرى ٤ غرز ثم اشتغلي ٣ عدل
١ مقلوب ثم (غرزة عدل و غرزة
مقلوب) للنهاية

ب : (غرزة عدل غرزة مقلوب)
الى آخر ٧ غرز ثم غرزة عدل ٣ مرات
مقلوب . اعلمي ٤ غرز زيادة ثم ٣
مقلوب

اعيدى السطر الاول والثاني ١٣
مرة - ابدلي بالابر واستعملى ابر
نمرة ١١

١ : اشتغلي ١٠ غرز للمرد على
عدل ثم غرزة مقلوب ثم عدل للآخر

٢ : اشتغلي مقلوب الى أن تصل
الى آخر ١١ غرزة عدل و ١٠ غرز
مقلوبة

اعيدى السطرين (٢ و ١) ٤ مرات
ولكن اعلمي عروة في السطرين
الاخيرين في المرد :

استمرى في الشغل العادى سطر
عدل و سطر مقلوب مع عمل غرزة
فاصل بين المرد وبقية الشغل مع
زيادة غرزة في نهاية السطر الثاني



كيف تصنعين هذا الجرسه ؟

نمرة ١٣
١ : غرزة بالمقلوب (غرزة عدل
غرزة مقلوب) اعيدى ما بين القوسين
الى الآخر

٢ : غرزة بالعدل (غرزة بالمقلوب
غرزة بالعدل) اعيدى ما بين القوسين
الى الآخر
اعيدى السطرين الاول والثاني
١٨ مرة

ابدلي بالابر واستعملى نمرة ١١
واشتغلي عشرة اسطر سطر عدل
وسطر مقلوب مع زيادة غرزة في
اول وآخر السطر الثاني ثم زيادة
هاتين الغرزتين كل عشرة اسطر الى

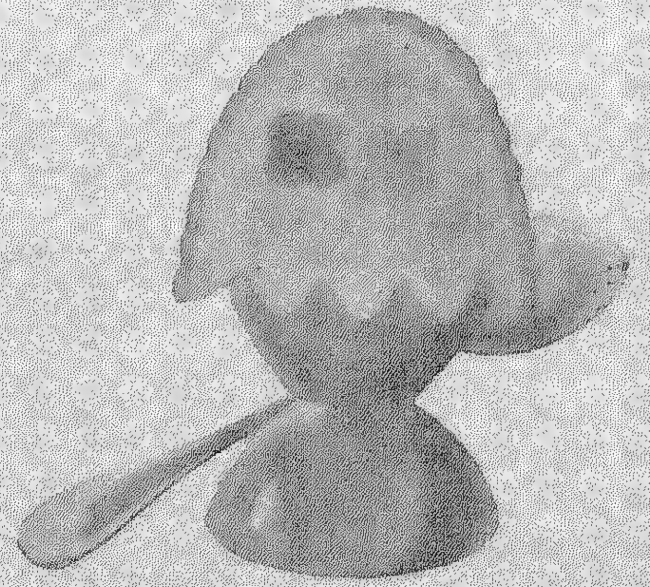
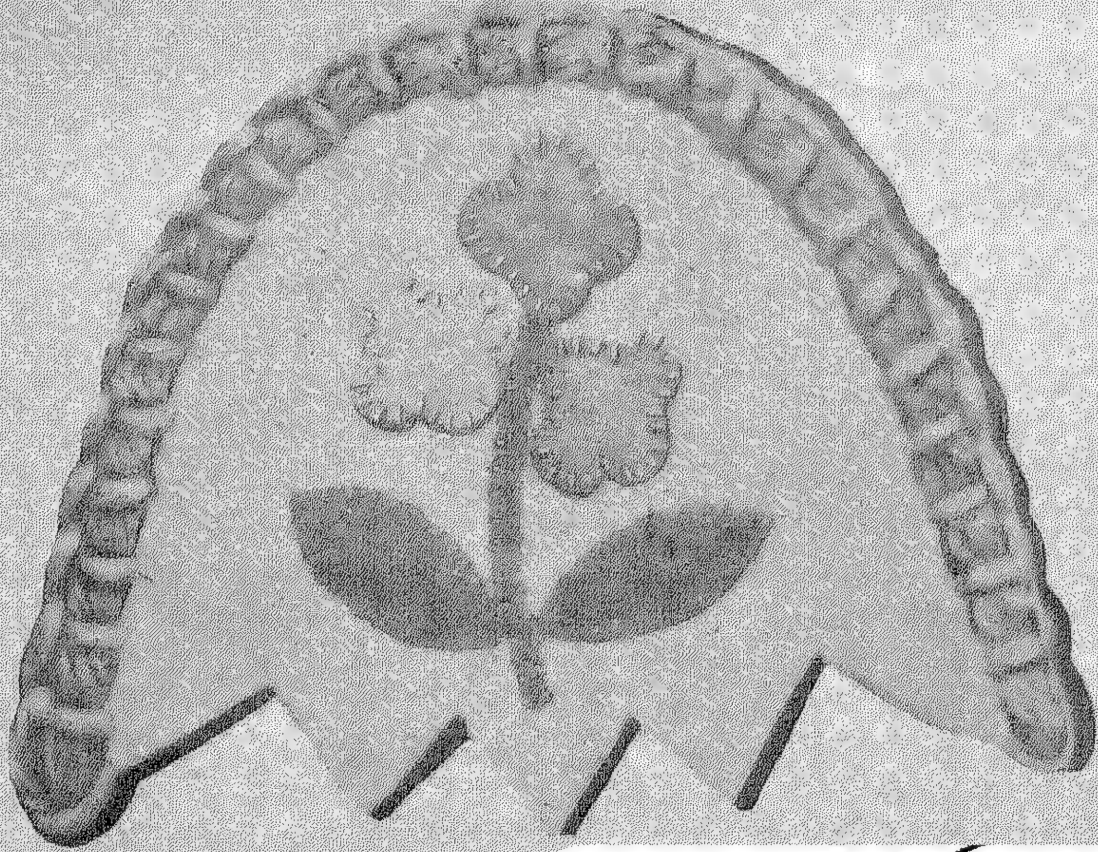
الخامات المطلوبة : ٨ شمل وزن
كل شملة اوقية واحدة والخيوط على
٣ قتل زوجيين من ابر التريكو
١١ - ١٣ - ٧ زواير - ١ ونصف
ياردة شريط لبطانة الكولة والمردات
الامامية .

المقاسات : الصدر من ٣٦ - ٣٨
بوصة - الطول من الكتف ١٩ بوصة
ونصف بوصة - طول خياطة الكم ه
بوصات

ملحوظة : ١٧ غرزة مقاسها ٢ بوصة
وكيل ١١ سطر سادة (سطر عدل
سطر مقلوب) مقاسها بوصة

طريقة العمل

الطور : اعلمي ١٣٧ غرزة على ابر



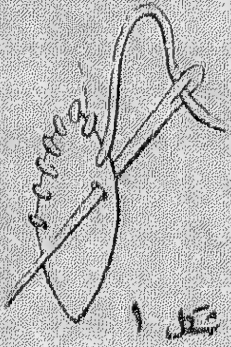
غرز جديدة مبتكرة

منذ نعومة اظفارك وانت تفكرين في ان تتعلمي التطريز . وها نحن اولاء نحقق لك هذه الرغبة . انك ستتعلمين التطريز وستتدربين عليه في امسيات الشتاء الطويلة بتنفيذ هذين النموذجين الصغيرين

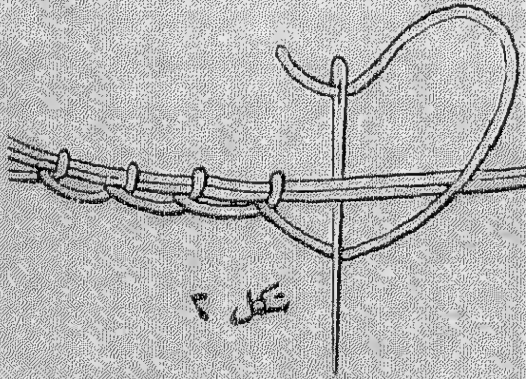
اننا سنعلمك على هذه الصفحة غرزا جديدة وهي غرزة الجوانب (شكل ١) وغرزة العروة « شكل ٢ » وغرزة الشوكة « شكل ٣ »

لقد قدمنا هذه النماذج بحجمها الطبيعي وفي استطاعتك نقلها بسهولة على القماش غطاء البيضة : انه يحافظ على سخونة البيضة برشت . ويتكون هذا الغطاء من قطعتين من قماش الفوترين المسنن والمجلى برسومات موضوعة عليه . ويلاحظ ان على كل وجه يوجد فرع صغير . الاوراق خضراء والازهار حمراء وزرقاء . قصى بعناية هذه الرسومات على قماش الفوترين وخطيها بغرزة الجوانب على ان تتساوى المسافة بين الغرزة والثانية (انظري شكل ١) ثبتي خيطين من الصوف الاحمر حول قاعدة الغطاء بغرزة العروة الزرقاء

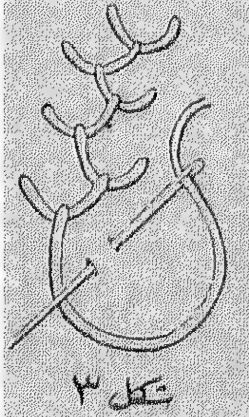
غطاء يد ابريق الشاي : انه من النيل الاخضر المانع المبطن بالفوترين الاخضر الغامق . التطريز مكون من غرزة الشوكة (شكل ٣) التي ترسم شجيرة في وعائها . اعملي اوراقه في اسفل كل وجه وضعي تحته خطا بغرزة الشوكة مشفولا بخيط اخضر غامق . اما الوعاء الابيض فانه يشغل اولا بغرزة الفرع ثم املئي بغرزة الشوكة كذلك اوراق الشجيرة . والازهار الحمراء تشغل باربع غرز لانسيه . بطني الغطاء بالفوتريسن .



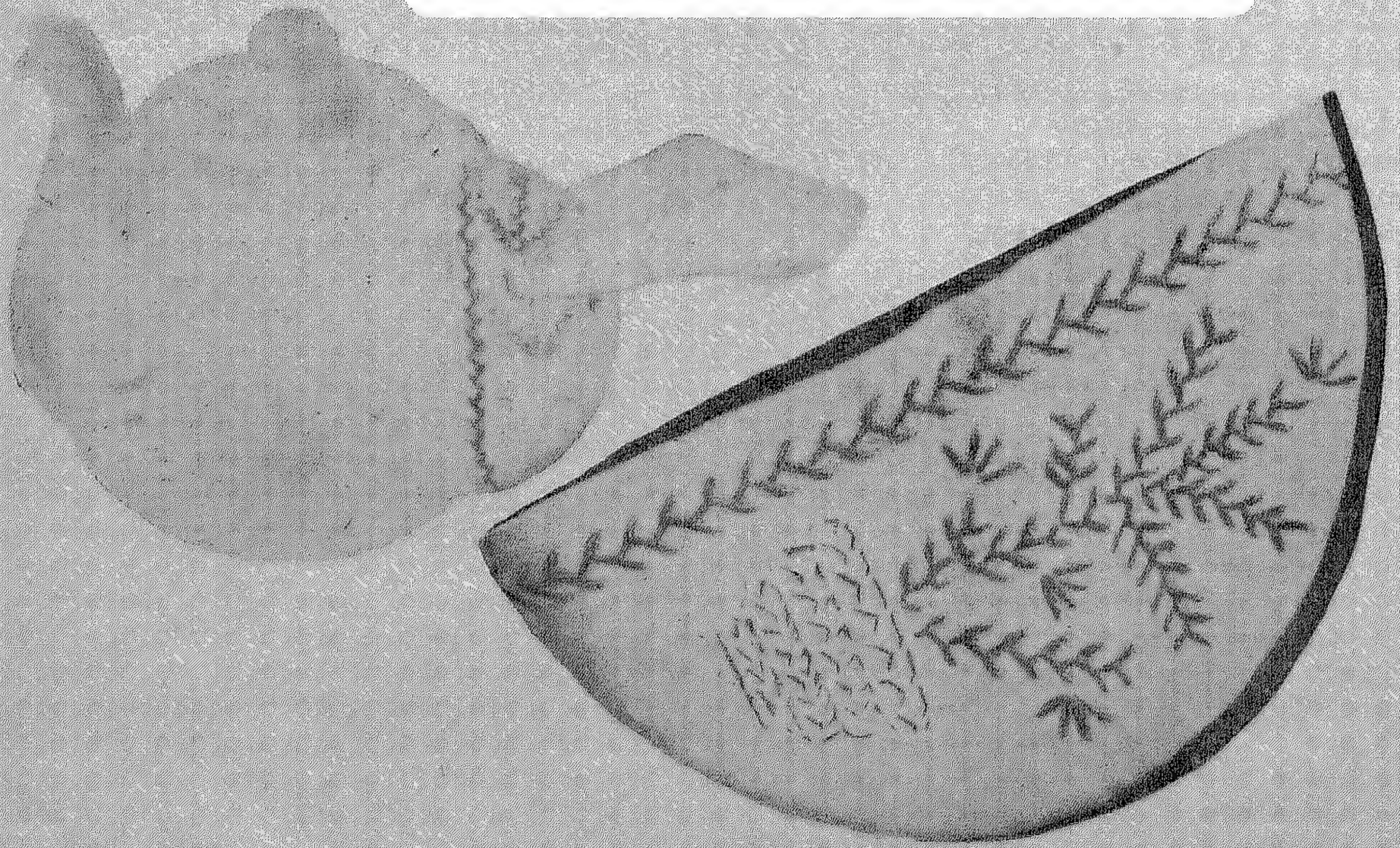
شكل ١



شكل ٢



شكل ٣



لستك طفلك

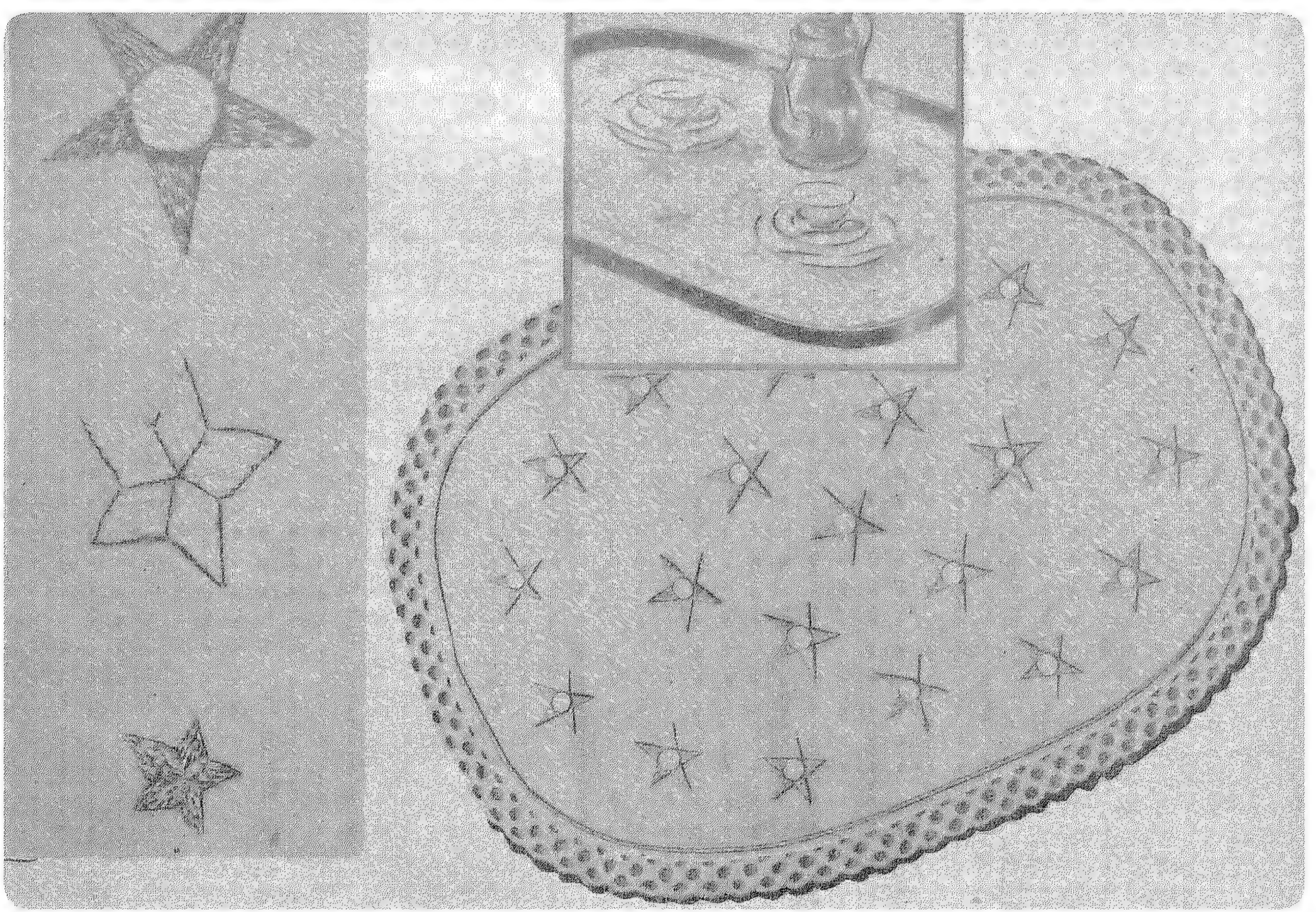
ان الاغطية المصنوعة من الصوف السميك الناعم
اللمس التي تدفئ الصغار في أسرتههم تزداد جمالا
ان حليت برسوم تعمل على جلب السرور الى نفس
الطفل . ان القطاء الذي نقدمه على هذه الصفحة
يزينه دبان ابيضان يتسلقان على فرع شجرة مطرزة
بالازرق والوردي

لاحظي ان رسم الدين معمول على ساتان ابيض
ابتدى بشغل العينين بخيط احمر بفرزة الانسيبه
كذلك الفم ولكن بفرزة الفرع . اشتغلي الطوق
بخيط وردي او ازرق وبفرزة الفرع

لا تنسى ان تحشي الدين قبل خياطتهما تماما
بالقطاء بقليل من القطن الابيض الناعم

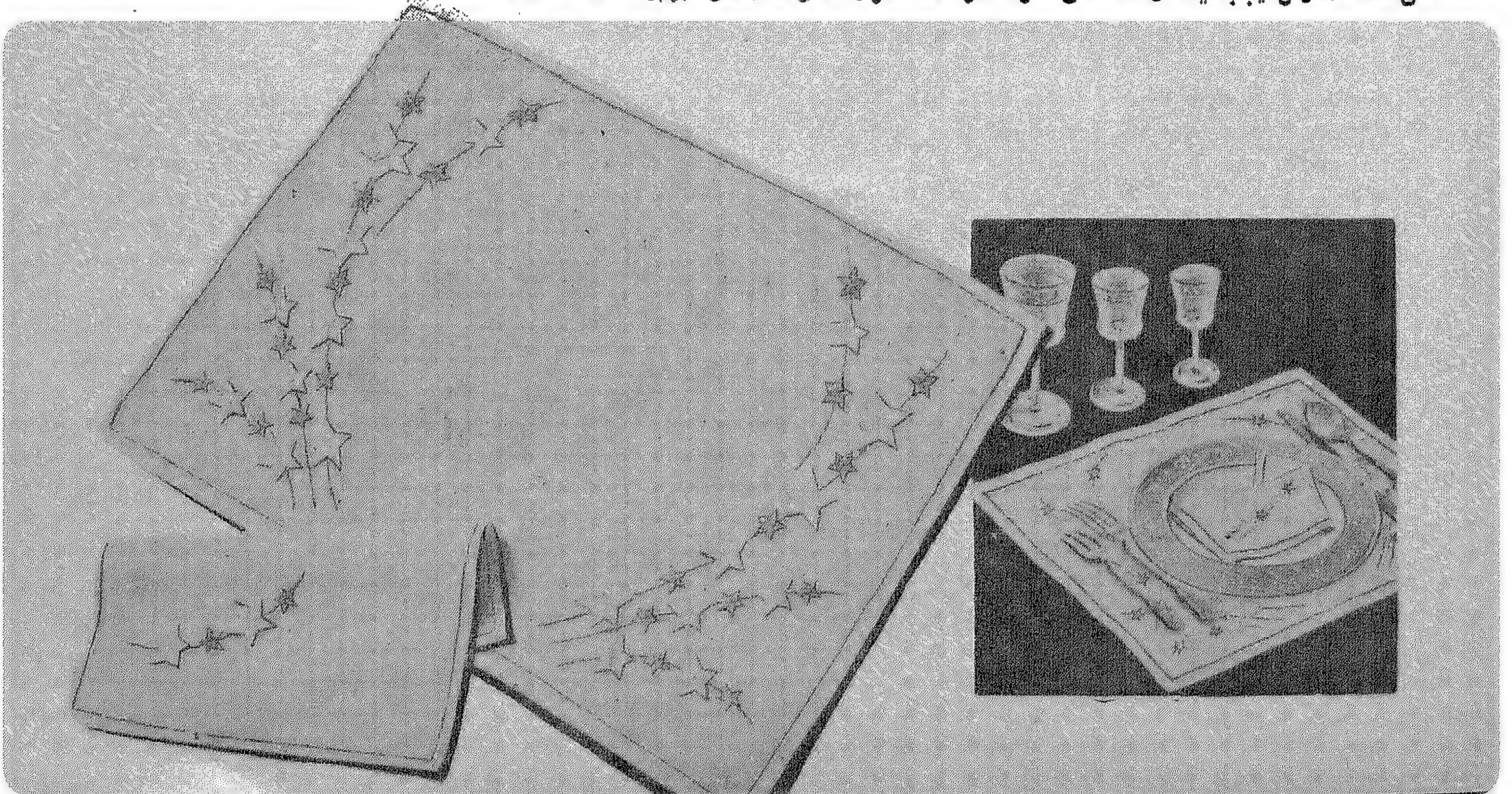
اشتغلي حول الدين بفرزة السلسلة . وحلى
دائر القطاء بشريط من الساتان الابيض عرضه
٦ سم





نجوم من ذهب

ليس هناك شيء يبرز جمال الاطقم الصيني والكريستال والفضيات كمفرش مطرز بالخياوط الذهبية وقد اخترنا النجوم زخارف لهذا المفرش الصغير الجميل المصنوع ليغطي صينية بيضوية الشكل أو لذلك المفرش الذي يوضع تحت الصحن والشوكة والسكينة والملعقة في الولائم التي يستقني فيها عن مفارش الموائد الكبيرة ان التطريز الذي نشرنا جزءا منه بالحجم الطبيعي على هذه الصفحة مشغول بفرزة الربريز باللامينيت الذهبية ويحلى المفرش الاول مجموعة من النجوم ذات خمسة اضلاع بدائرة بيضاء وركب على حافته دائنلا مشغولة بفرزة الكوردونية بخيط القطن الابيض اما المفرش الثاني فقد حلى بفروع صبيغت بالنجوم بعضها مذهب والبعض الآخر ابيض . وقد طرزت الفروع بخيط مذهب استغل بفرزة الفرع ويلاحظ ان المفرشين قد انتهيا باورايه صغير اخفيت غرزته بخيط مذهب بفرزة الفرع . وان اردت كي هذه المفارش يجب عليك ان تستعملي مكواة متوسطة الحرارة حتى لا ينطفيء بريق الخيط المذهب



حظك هذا شهر

من ٢١ مارس الى ٣١ منه :
لا تندفع الى حبك في هذا الشهر لن يلبث أن ينطفئ لهيبه .
لا تصرفي نقودك بسدون فائدة .
احذري من السابع عشر من هذا الشهر .

من أول ابريل الى ١٠ منه :
يصور لك خيالك المسائل على غير حقيقتها . كوني موضوعية في حكمك على الاشياء . احتري من الثامن عشر من هذا الشهر .

من ١١ ابريل الى ٣٠ منه :
لا تبوح بأسرارك لكل من هب ودب من الناس ان اردت أن تتفادي الصدمات العاطفية . سيصل اليك خطاب يفتح لك باب الامل على مصراعيه . الرابع عشر من هذا الشهر يناسبك .

من ٢١ ابريل الى ٣٠ منه :
سينفذ عملك من النشاط الذي سيهبط عليك وخاصة في الخامس عشر من هذا الشهر . لا تصدقي ما يقوله لك الرجال انهم يريدون خداعك .

من ١ مايو الى ١٠ منه :
اتخذى قراراتك في الخامس عشر من هذا الشهر ان اردت لنفسك التوفيق . احتري من اليوم التاسع عشر من هذا الشهر .
من ١١ مايو الى ٢٠ منه :
انه شهر تحقيق المشروعات التي فكرت فيها منذ وقت طويل . انتظري تحسينا في حالتك في اليوم السادس عشر من هذا الشهر .

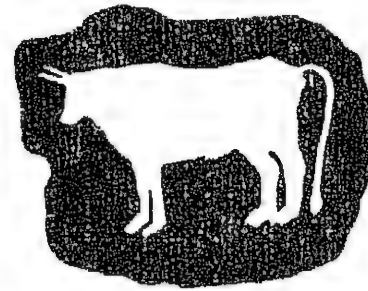
من ٢١ مايو الى ٣١ منه :
ان ترمومتر حظك في ارتفاع وسيلبغ ذروته في السابع عشر . ان قلبك سيملؤه الفرح وستسعدن بما تنالين من ارباح مادية غير منتظرة .

من ١ يونيو الى ١٠ منه :
احذري من اليوم السادس عشر من هذا الشهر انه ليس يوم قلبك ولكن لا تجزعي ان السابع عشر والثامن عشر من هذا الشهر سيعوضان لك ما فاتك .

من ١١ يونيو الى ٢٢ منه :
ان العقبات التي تقف حائلا بينك وما تصيبين ستتغلبين عليها بما وهبت من دبلوماسيية وحسن فهم للامور . ان التاسع عشر من هذا الشهر يناسبك .

من ٢٣ يونيو الى ٣٠ منه :
اياك والمغامرات أنها لا تجدي نفعا ولا تترك لك الا الحسرة . فكرى في نفسك أولا . ولا تهتم بالتعقيدات المالية فانها ستزول حتما .

من أول يولييه الى ١٠ منه :
انه شهر سيمر بك في سلام لا يعكر صفوه معكر . ولكن الحظ في انتظارك يوم عشرين منه . انه شهر الصداقة الخالصة التي لا تعرف للانانية معنى .



من ١١ يولييه الى ٢٢ منه :
انك سهلة الاثارة في هذا الشهر . ولكن في امكانك أيضا تحقيق مشروعات تعود عليك بالفائدة . سافري ان اردت في اليوم السابع عشر ليحالفك التوفيق .

من ٢٣ يولييه الى ٣١ منه :
ان حظك معك طوال هذا الشهر ولن يخاصمك الا في التاسع عشر منه وليوم واحد فقط لانك رفضت المثابرة . انتهزى السابع عشر منه .

من أول أغسطس الى ١٠ منه :
هل أنت فنانة ؟ ان كنت كذلك فان الاعمال التي ستقومين بتنفيذها ستلاقى نجاحا كبيرا وستتأجج عاطفتك في الرابع عشر والثامن عشر من هذا الشهر .

من ١١ أغسطس الى ٢٢ منه :
احذري الاندفاع . ان موجات الغضب التي ستنتابك قصيرة . ان المشروعات التي ستقومين بتحقيقها في اليوم الخامس عشر من هذا الشهر لن يكتب لها النجاح .

من ٢٣ أغسطس الى ٣١ منه :
انك تنبضين بالنشاط وحب العمل . ولكنك في حاجة الى تنية من الجرأة ان اردت النجاح في

أعمالك وفي حبك . ان حظك ينتظرك في التاسع عشر منه .

من أول سبتمبر الى ١٠ منه :
انه شهر العمل الجدي لا شهر العواطف والحب . والخامس عشر من هذا الشهر هو خير يوم بالنسبة لك . اتركي العاطفة جانبا .

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :
في هذا الشهر ما يعينك على اصلاح أملك ويمنع أسباب شكواك . ولكن حذار من اليوم السادس عشر منه .

من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :
ارتباكات مالية . صدمات عاطفية صغيرة . شهر المشاكل العويصة . احذري على الخصوص من السابع عشر من هذا الشهر .

من أول أكتوبر الى ١٠ منه :
شهر كله نشاط يناسب الاعمال العقلية وللجماعات الحية . خير يوم لك هو الثامن عشر منه .

من أول أكتوبر الى ٢٣ منه :
تجنبى الشجار العائلي وسوء التفاهم مع الزملاء والزميلات . لا تكتبي خطابات الا ان كنت في ضرورة ملحة وخاصة في التاسع عشر من الشهر .



من ٢٤ أكتوبر الى ٣١ منه :
لا تصدقي كل ما يقال لك ، خاصة في التاسع عشر من الشهر .

من أول نوفمبر الى ١٠ منه :
ان أفضل أيام هذا الشهر هما الرابع عشر والعشرون منه . أما بقية الايام فهي عادية جدا .

من ١١ نوفمبر الى ٢٢ منه :
أجلى سفرك . ابغدى عن الغضب . ولا ترهقي نفسك بالاعمال . احذري من الخامس عشر من هذا الشهر .

من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :
في استطاعتك أن تتكلى على حظك في هذا الشهر فانه لن يخذلك .

من أول ديسمبر الى ١٠ منه :
جو عاطفي فيه بعض الارتباك توفيق في الاعمال . خير كثير في الثامن عشر من الشهر .

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :
حافظي على صحتك . لا تقلقي للتوافه . لا تقابلي أحدا وتتحدثي معه في أمور هامة في السابع عشر من الشهر .

من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :
لا تعدلي شيئا من أعمالك أو من حبك والا صدمت أشنع الصدمات . احذري من السادس عشر والسابع عشر من الشهر .

من أول يناير الى ١٠ منه :
تنقصك الخبرة في الاعمال والدقة في قراراتك العاطفية . ابقى على الحياد خاصة في الثامن عشر من الشهر .

من ١١ يناير الى ٢٠ منه :
نشاط ذو نتائج طيبة . قرارات تأتي بالخير العميم . مقاومتك قوية السابع عشر يوم الحظ .

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :
سيبسم لك الحظ بعد سوء تفاهم عائلي . موعدك مع الحظ في اليوم السابع عشر .

من أول فبراير الى ١٠ منه :
حكى عقلك في اختيار الاصدقاء . ستحصلين على نقود . حظك في الثامن عشر من الشهر .

من ١١ فبراير الى ١٩ منه :
لا تقرري شيئا غير عادي . كوني حذرة في تنقلاتك . شجار قد يحدث في الرابع عشر من الشهر .

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :
ستفاجئين بمفاجأة عاطفية سارة جدا . تعارف جديد . التاسع عشر خير يوم في هذا الشهر .

من أول مارس الى ١٠ منه :
ستسوء علاقاتك العاطفية . لا تقابلي أحدا في السادس عشر من هذا الشهر .

من ١١ مارس الى ٢٠ منه :
أنت في حاجة الى جرأة لتتخطى العقبات التي تقف في طريقك . احذري من اليوم السابع عشر من هذا الشهر .

للرجال فقط

♦ لا تستطيع كل المدينيات ان
تقهر الفريزة الوحشية في اعماق
المرأة عندما تعلم بانصراف عواطف
رجلها الى غيرها من النساء !

♦ تستطيع ان تحلل شخصية
المرأة من اسلوبها في الماكياج
فالتي تصبغ شعرها .. فشارة!
والتي تطلّي وجهها بالبشكيرك
منافقة !
والتي تضع مكياجاً خفيفاً ..
شاعرة !
والتي لا تضع مكياجاً على الاطلاق
.. فانها مفرورة !

♦ يسقط الرجل في يد المرأة
.. في ذات اللحظة التي يتصور فيها
انها قد سقطت في يده !

♦ قالت له مفاخرة : ان نسبة
الجنون بين الرجال اكبر منها بين
النساء ! فاجابها في برود : وهذا
ما يصور لنا جنانية كل منهما على
الاخر !

♦ الرجل الذي يهاجم المرأة
.. والمرأة التي تهاجم الرجل كلاهما
يحتاج لعملية جراحية !!

♦ يفار الرجل من ماضي فتاته
.. وتفاخر المرأة بان رجلها ذو ماض

♦ الرجل الذي يهاجم المرأة
.. هو واحد من اثنين :
الاول لا ينسى هزيمته امامها في
الماضي !
والثاني يخشى هزيمته امامها في
المستقبل !

♦ يقول اوسكار وايلد :
الرجال يتزوجون عندما يقتلهم
الملل .. والنساء يتزوجن من باب
الفصول ولكنهم جميعاً .. يندمون
بعد ذلك !

♦ ان عقد القران يشهد من عادة
قرادين .. الاول باطلاق سراح
امرأة كانت معتقلة في بيت ابائها ..
والثاني باعتقال رجل كان حسراً
طليقاً في دنيا العزوبة !

♦ اذا كذبت صديقتك عليك
.. فهذا دليل على حبها .. واذا
كذبت زوجتك عليك فان ذلك دليل
على كراهيتها !

♦ لا تفضب من ثورة زوجتك
عليك عند علمها بخيانتك لهددها ..
فان سكوت الزوجة على خيانتة
زوجها دليل احتقارها او كرها لها !

♦ لن تجد المرأة التي تعترف
بان هناك من هي اصلح لك منها !

♦ ان تنقطع الممارك بسين
الزوجين الا اذا ادركت كل زوجة
ان الوفاء في الزواج خرافة مثالية
لا وجود لها الا في الشواذ من الرجال !

♦ المرأة الشافهة مملسة ..
والمرأة ذات الشخصية متعبة ..
ولا يوجد وسط بين النساء !

ليس من الضروري

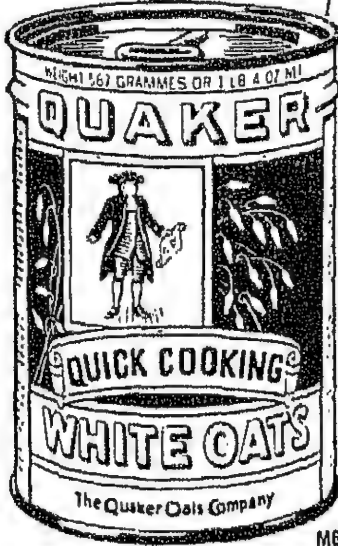
أن تغذى الأطفال
أحسن مما تغذى نفسك



من الخلل جدا ان اولادنا الصغار يتناولون كويكر أويس
كطعام افطار . وهم يتناولونه لانك تقسم على ان يتناولوا
احسن غذاء يساعد على ان يشعروا اطول قامة وأقوى
جسدا . ويحصلوا على ما يحتاجون اليه من نشاط وقوة
احتياطين ليبدأوا كل يوم بداية صحيحة
فإذا تناولت أنت كطعام افطار يمكنك من المضي في اعمالك
الصباحية !

كويكر أويس الرخيص الثمن
هو طعام غني بالعناصر
التي تزودك بالنشاط

اكتب الى من ب ١٧٦٤
بالقاهرة لاصولك مجاناً
على كتيب ومجلات
"كويكر أويس"



اذا لم تكن تتناول طعاماً مناسباً في الصباح ، فتح
نفسك غداً بلا تردد بكوب مملوء بكويكر أويس اللذيذ
كالقشدة

١/٢ دقيقة لإعداده

انت تعلم ان اعداد كويكر أويس يستدعي طهيها في
ماء مغلي مدة دقيقتين ونصف دقيقة . ومع ذلك فان
كل ملعقة منه تمدك بعناصر الطعام الاتية التي لا غنى
عنها : البروتين ، فيتامين ب ١ والمعادن
والكروميدرات الطبيعية لتوليد النشاط السريع !
كن منصفاً مع نفسك في الصباح .. جرب كويكر أويس
مدة ٣٠ يوماً ولا حظ اي تغيير كبير سيحدثه في
نشاطك وقوتك !

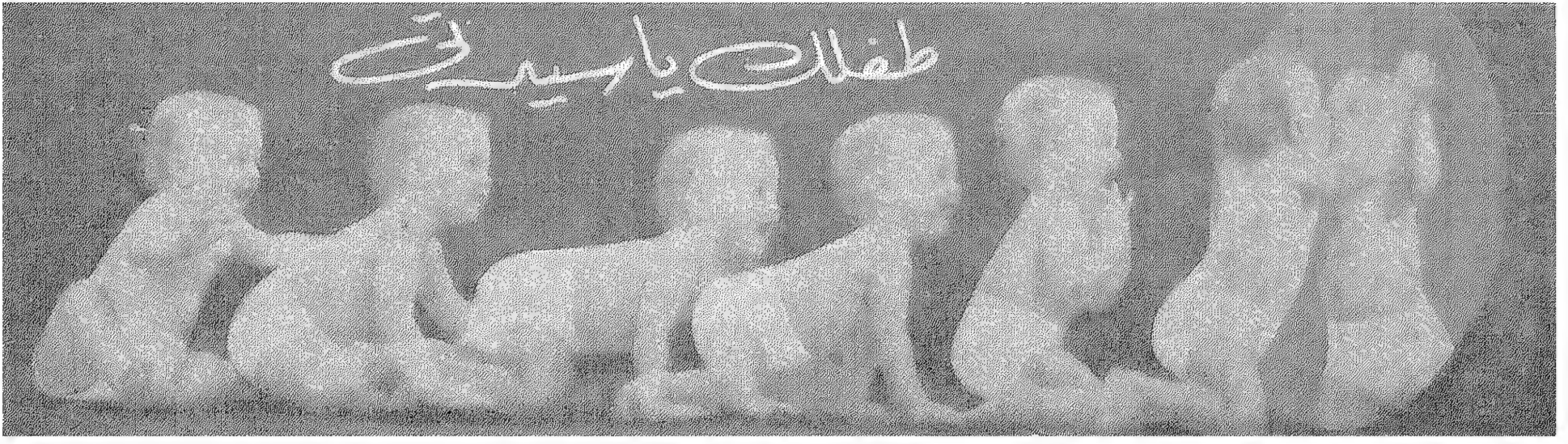
ليس هناك عيوب غداً اخرى كاملة
الفائدة تزودك بتغذية أعظم وبسرعة أقل من:

كويكر أويس

٧٨٦١

اشتراقات مجلة بنت النيل

١٠٠ الاشتراك السنوي في مصر والسودان
١٥٠ الاشتراك السنوي في البلاد العربية
٢٠٠ الاشتراك السنوي في الخارج (أو مايعادلها)



عندهم عقدا نفسية تدفعهم الى عدم الاندماج مع الناس أو التآلف معهم .

ولقد ثبت حتى الان انه بين كل عشرة أطفال تشكو أمهاتهم من خجلهم وانطوائهم تسعة مصابون بعيوب جسمية واضحة وأظهر هذه العيوب اطلاقا ما كان منها بعيني الطفل . ولهذا عليك منذ البداية ان تبادري بعرض طفلك على طبيبك بمجرد اصابته بمرض من أمراض العيون أو اذا لاحظت شيئا من الحول في عينيه . كذلك هناك بعض الامهات ممن يفرحن لبدانة أطفالهن اذ يعتقدن انها دليل الصحة والعافية بينما هي في الواقع أخطر من ذلك ولذا يجب المبادرة فورا الى علاجها بملاحظة غذاء الطفل ومراعاة عدم ادخال المواد النشوية أو الدهنية فيه الا بالقدر المناسب .

ان الامومة رسالة ورسالة خطيرة جدا وهي لا تعتمد على القراءة بقدر ما تعتمد على التجربة الشخصية والملاحظة الدقيقة فكوني أما مثالية بأن تلاحظي أطفالك بدقة وان تحاولي تنمية معارفك الخاصة برسالتك السامية عن طريق تجربتك الشخصية في مقدورك أداء ذلك بكل سهولة ولكن الامر يحتاج الى الصبر والمثابرة .

أم مجربة

تتجمع ثم تنعكس على تصرفاته كلما كبر ونما . والطفل يخاف من كل شيء غريب . ولذا أنصحك بابعاده عن كل ما يخيفه خصوصا في المراحل الاولى من عمره . واحذري هدهدته بشدة أو تعريضه للحركات العنيفة اذ أن بعض الامهات يعتقدن عن حسن نية ان مثل هذه الحركات



تسلي الطفل بينما هي في الواقع تربى عنده الرعب والخوف .

وعودى طفلك الاعتماد على نفسه والشعور باستقلال شخصيته . وأنسب وقت لتنمية هاتين الصفتين هو الوقت الذي يبدأ فيه الطفل في الحبو وتعلم المشي أو الوقوف على قدميه .

واياك أن تتناولي تصرفات أطفالك وأقوالهم بالضحك والتندر أو تصحيح أخطائهم أمام الناس بشكل يشعرهم بالخجل فمثل هذا يجعلهم ينطوون على أنفسهم ويربى

انتباهه وتنسيه دموعه على الفور .

وتعتقد الكثيرات من الامهات ان الطفل يولد وشخصيته كامنة فيه بمعنى ان هذه الشخصية تأخذ في التفتح والظهور مع نموه بينما علم النفس يؤكد لنا ان هناك حقيقة بعض الغرائز تولد مع الطفل

ولكن البيئة هي الفيصل في هذا الميدان اذ هي التي تقرر أي هذه الغرائز سيدوم ويتكامل مع شخصية الطفل .

وحاجات كل طفل بسيطة جدا في الواقع رغم الاعتقاد السائد في عكس ذلك . أما أهم هذه الاحتياجات فهي الدفء والغذاء والطمأنينة . فتذكرى على الدوام انها كانت مكفولة له قبل مولده واعمل على توفيرها له بعد أن خرج لك وأصبح تحت رعايتك .

وكل يوم يمر على طفلك يطبع في ذهنه انطباعات معينة وهذه الانطباعات

الالاحاح والعناد صفتان ملحوظتان في الاطفال . والام المجربة حقا هي تلك التي تدرك ذلك . فلا تدعى الغيظ يستولى عليك نتيجة لهاتين الصفتين الموجودتين في طباع أطفالك واعلمى ان بإمكانك التغلب عليهما بشيء من الروية وطول البال وضبط الاعصاب واللين .

في امكانك مثلا استغلال رغبة الطفل في الاحتفاظ بحبك والابقاء على وفاقه معك في تقويمه . ويجب على كل أم أن تشعر طفلها بأنها لا تنتظر منه الكثير فان ذلك يخلق فيه روح المحاولة والمثابرة . ولا تنسى ان عناد الطفل كثيرا ما يرجع الى ابتعاده عن والديه وأنا شخصا أعرف بعض الاطفال ممن يعتبرون مثالا للطاعة في حضور أمهاتهم أو آبائهم وما ان يغيب هؤلاء عنهم حتى تنقلب تلك الطاعة الى عناد غريب .

وحاولي على الدوام معرفة رأى طفلك واكتشاف الاسباب التي تدفعه الى السلوك الخاطيء اذ غالبا ما يكون هناك سبب قد تعتقدن أنه تافه حسب تفكيرك ولكنه ليس بتافه في نظر طفلك .

وهناك عادات قبيحة يجب مقاومتها بسرعة وأولها عادة البكاء وأحسن طريقه لعلاجها هي ان تدمجي طفلك في أجواء مفرحة تجذب

نصائح في غسل الصوف :

س - هل من الممكن تجنب انكماش الصوف بالفسيل ؟؟ أنا لا يمكنني أن أتصور ذلك .

ج - غسل الصوف فن يحتاج الى مهارة ويمكنك بسهولة اجتناب انكماش الصوف بالغسل والاحتفاظ برونقه وحجمه لعدة سنوات اذا اتبعت النصائح الاتية أثناء عملية غسله وانهاؤه :

١ - الزمى السرعة الزائدة فى جميع مراحل العمى
« الغسل والشطف والتجفيف » .

٢ - اجتنبي الماء الساخن واستعملي الماء الفاتر فقط في الغسل والشطف .

٣ - استعمل صابون من النوع الجيد واستعمليه في شكل مذوب لأن دعك الصابون على الصوف يتلفه تماما .

٤ - قلی کمیة الصابون لان کثرته تؤثر علی الصابون وتلبده *

٥ - اغسله بخفة بطريقة الضغط بين يديك • كذلك العصر اعصره بالضغط •

٦ - لا تتركى فيه أى ماء ما أمكن وبعد عصره لفيه فى بشكير واعصريه بداخله جيدا لاستخلاص جميع ما به من الماء . وذلك لان تركه معرضا للهواء وبه كمية كبيرة من الماء مما يسبب برودة الماء الموجودة بالصوف وذلك يساعد على تلمسه وانكماشه .

٥ - تخيرى اليوم الصبحو فى غسل ملابسك الصوفية .
لان برودة الجو لها تأثير فى انكماش الصوف .

٦ - ولا تنسى أن تهتمى بمرحلة الشطف مرتين أو ثلاثاً حتى تتأكدى من إزالة جميع الصابون .

٧ - أضيفي قليلا جدا من ماء النوشادر الى ماء الغسل والشطف في الصوف الابيض واجتنبيه تماما في الصوف الملون .

ازالة البقع من الخشب الارو :

س - حجرة المائدة عندي مصنوعة من الخشب الارو الفاتح وقد
ظهر على المنضدة ودولاب البوفيه بعض البقع فكيف ازيلها :

جـ - إذا كانت البقع حديثة أو خفيفة من آثار الشمس فتزال بدعكها بالاسبرتو النقي الأبيض أما إذا كانت دهنية وحديثة العهد فتزال بدعكها بالبنزين ولاحظي أن يكون الدعك من خارج البقعة الى داخلها .

المحافظة على لون الخضر الخضراء المسلوقة :

س - أرجو ارشادي عن كيفية المحافظة على اللون الاخضر الجميل في
الخضر السوتيه مثل البازلاء والفاصوليا وكذلك في الخبازة المطبوخة لاني
الاحظ ان لونها يتغير ويصير اصفر أو بنيا بعكس ما أشاهده عند بعض
الناس .

ج - الطريقة سهلة بسيطة : أضيفي حوالي نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا الى الماء الذي تسلق فيه الخضر واتركي الاناء عاريا بدون غطاء أثناء الطهي تجدى الخضر قد احتفظت بلونها الاخضر زاهيا .



سیلانی .. ایکٹ !

ج	۱۰	پارٹوفا جاکھڑ
ج	۲۵	پارٹوفا جاکھڑ
۱۵۰	۲۵	مع عمل پروڈر
۲۵۰	۲۵	قصہ القماحتی

منہج درسی کامل للتفصیل ج ۴۵۰

منہج درسی کامل بالمراملہ ۵۰۰

منہج مائی بجان

ماحولہ : لجميع المناهج نقدم مجانا الدروس
المنهجه الدینی ویدوت ارتباط

۴ اجائی ضرار الاول
(امام محمد)

جراند چیک

عند

بريق سَاحِرُ !
لَمَعَان مدهش !
تَأَلَّق !

بفضل

« بَرَا سُو »



س ۳۴۵۸۸ ت

عاشق

شور على البطاقة

بقي

تأكد من رأيت الشور على البطاقة المضمرة

34-38 A

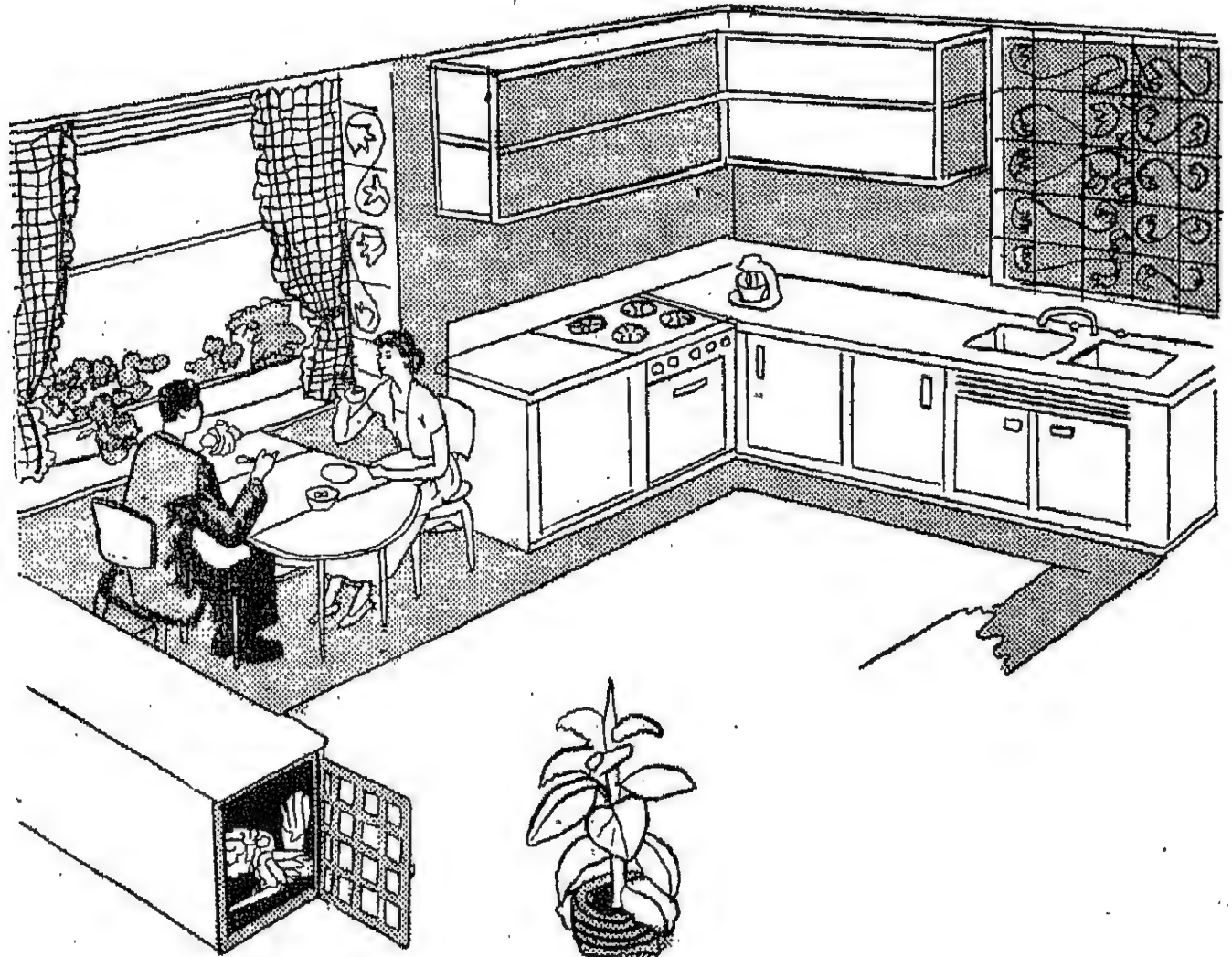
٣٤٥٨٨

لماذا لا نأكل في المطبخ؟..

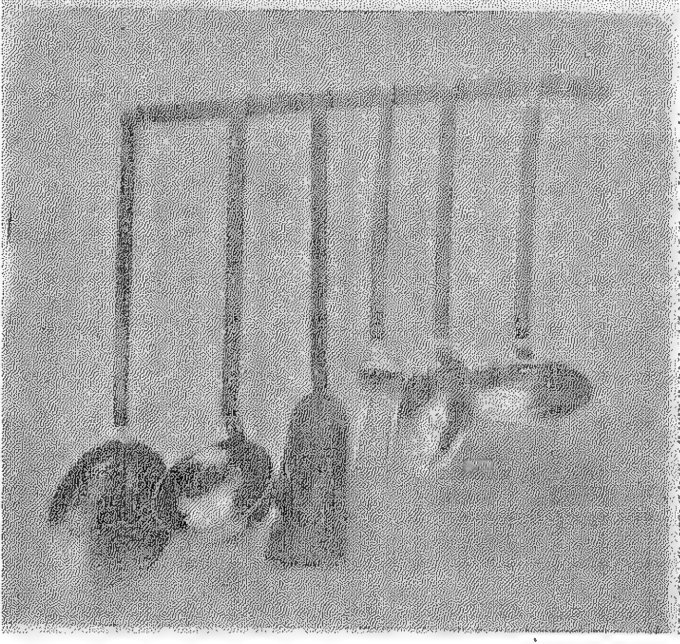


ان بعض الاوضاع التي لم تكن مقبولة فيما مضى أصبحت اليوم أمرا عاديا لا يلفت النظر ولا يثير النقد . وكان الناس ان أكلوا في المطبخ قيل عنهم أنهم غير متمدينين . اما اليوم فان الاكل بالمطبخ يخفف كثيرا عن ربة المنزل الذي ليس فيه خدم . الا أن المطبخ وقد أضيف له دور جديد أصبح يختلف كثيرا عن مطابخ أمس

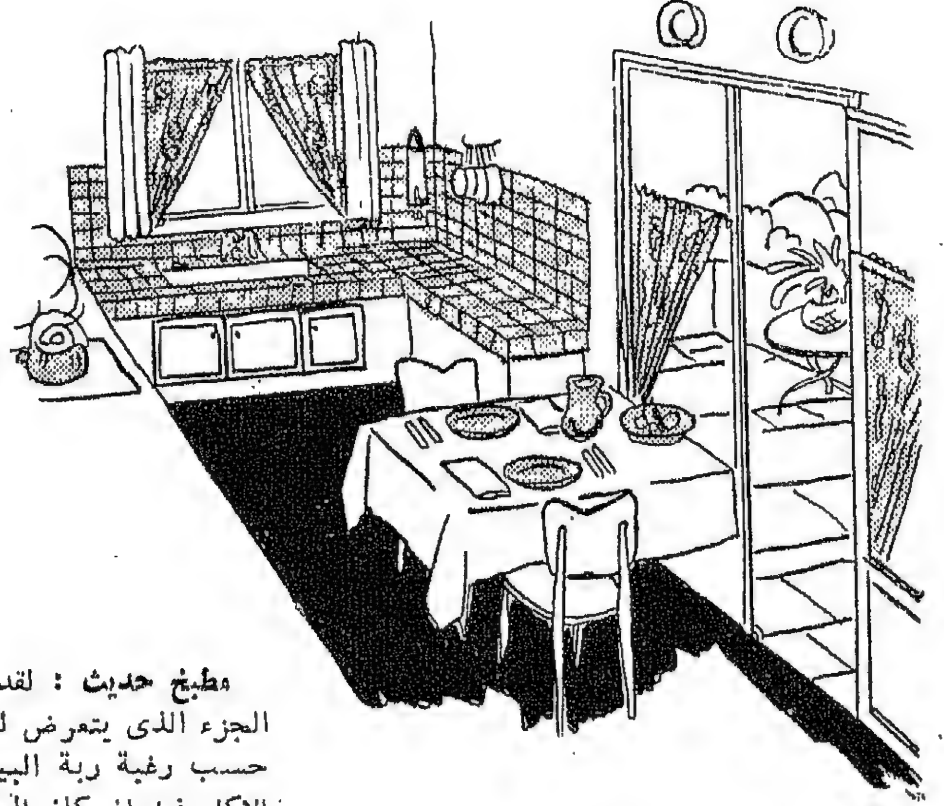
مساحة المطبخ : يجب اولا أن نقسم المطبخ الى قسمين بحاجز خشبي . يمكن زخرفته ببعض الصحن المرسومة . اما الوجه الاخر من هذا الحاجز فتعلق عليه ادوات المطبخ . والقاعدة تستخدم كبوفيه من ناحية وكدولاب لحفظ اواني الطهي من الناحية الاخرى ولا يستغرق اعداد المائدة وقتا طويلا ولن يبرد الاكل في هذا البرد القارس فينبه وبين المائدة اربع خطوات على أكثر تقدير



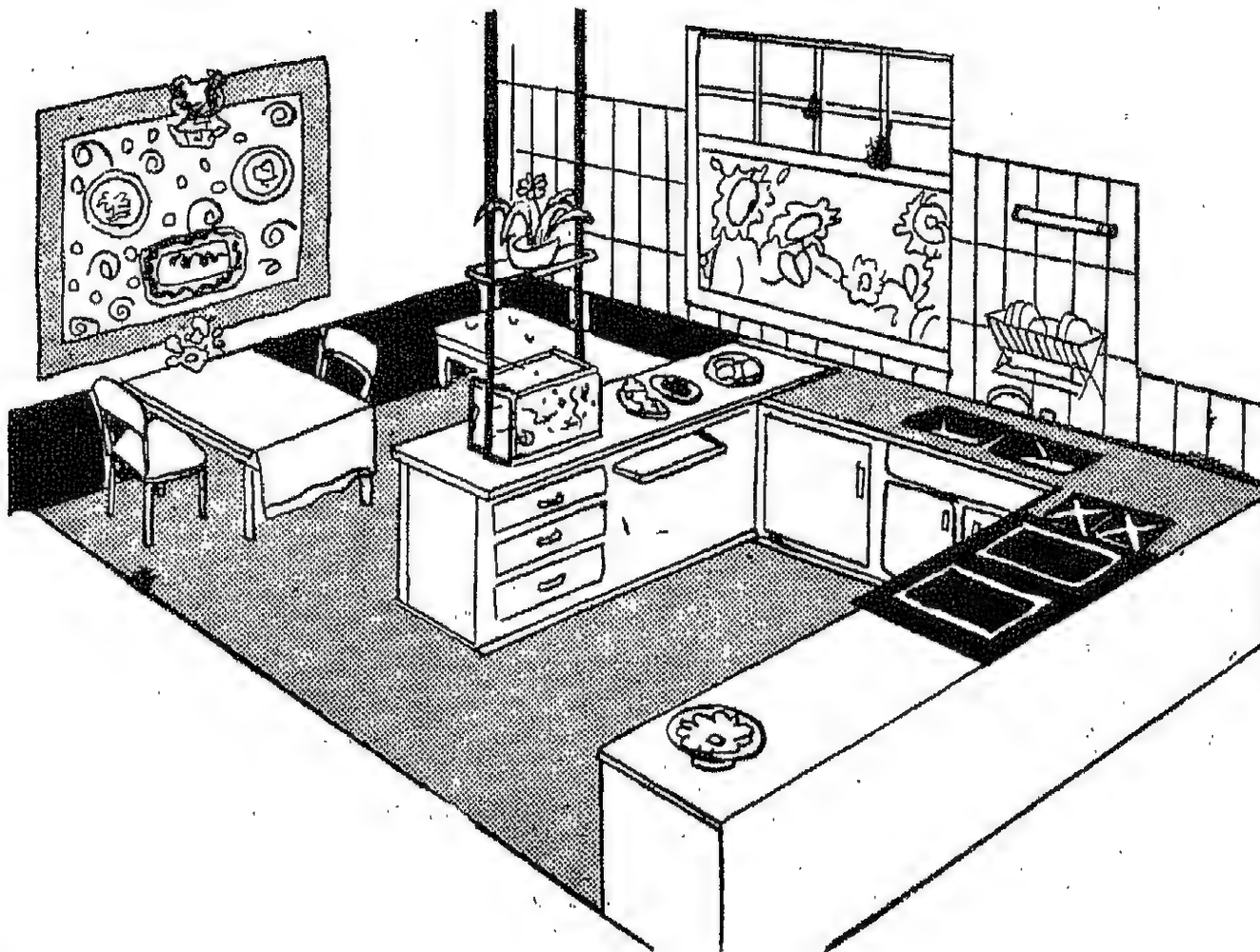
ان كان مطبخك واسعا : يمكنك ان تجهزيه بمعدات من الالومنيوم وتدهنيها كما تدهنى الحوائط باللون الازرق . ضعى المائدة المخصصة للطعام امام النافذة بعد ان تكونى قد زينتها باصص الزهر وبالستائر المناسبة . ولا تنسى ان تزوديها بشبكة من التول لتحول بينك وبين الدباب



مفسارف من أنواع مختلفة



مطبخ حديث : لقد دهنت حوائط هذا المطبخ باللاكية الابيض وغطى الجزء الذى يتعرض للانساخ ببلاط من الموازيك الابيض او الملون حسب رغبة ربة البيت . اما النافذة فتطل على تسيطح يحسن تناول الاكل فيه ان كان الجو جميلا . وتوضع المائدة فى مكانها الطبيعى أى أمام النافذة التى غطى زجاجها بستائر من الشاش المطبوع .

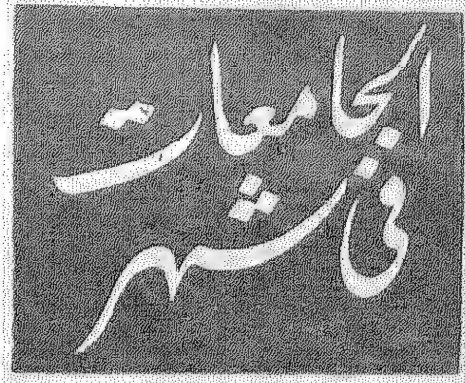


الارضسية الحمراء : اما هذا المطبخ فقد كسيت أرضيته بالشمع الاحمر . واثت بطريقة حديثة واستعمل الصاج فى كل جزء من اجزائه ويلاحظ انه مقسوم الى قسمين قسم للطهى وفيه كل ما تحتاج اليه السيدة وقسم لتناول الطعام وقد حلى حائطه بسجادة او ببعض الصحن الخزفية . ويلاحظ ان النافذة تقع بين القسمين وقد حليت ببعض اصص الزهر

الجامعة للعلم فقط !

لاحظت على قلة ضئيلة من الجامعات اسرافهن في التزين وارتداء ما ضاق او زهى لونهن الملابس ويبدو لى ان هذه الفئة قد نسيت ان الاناقة في البساطة وان جمال المرأة الطبيعي احسن بكثير من جمالها الزائف فان الرجل لا تستهويه في المرأة المظاهر وانما يستهويه فيها ذوقها وبساطتها واخلاقها وان الجامعة لم تنشأ لتكون معرضا للازياء او ميدانا للمنافسة من اجل المظهر وانما انشئت من اجل العلم والمعرفة ان كل ما اريده منك يا فتاتي ان تتحشمي وتنزلى السى ميداننا الشعبي وتتركى نفسك على سجيتها وتعلمي ان تترك هذا يسى الى الجامعة التى شرفت بالانتساب اليها

س.ع.



• لماذا لا تقدم الجامعات وجبات الغذاء الثلاث يوميا لمن يرغب فيها من طالباتها وطلبتها نظير قرشين صاغ للوجبة رفعا للمستوى الصحى بين الشباب الجامعى ؟

• لماذا لا تلغى الجامعات تأمين المكتبات الجامعية حتى لا يحرم الفقراء من استعارة الكتب والمراجع

• لماذا لا تنشئ الجامعات مسجدا خاصا للطلبات في كل كلية اسوة بالطلبة ؟

• لماذا لا يقيم طبيب في كل كلية للحالات الطارئة نظرا لبعده المستشفى الجامعى عن بعض الكليات .

• ألقى الاستاذ حافظ محمود وكيل نقابة الصحفيين محاضرة في « حرية الصحافة في الدستور الجديد » يوم ١٠ يناير الماضى بكلية الحقوق بجامعة القاهرة بدعوة من جمعية الأبحاث الدستورية

• اشترك كثير من الطالبات في اسبوع الجامعات الذى بدأ في ٣١ يناير سنة ١٩٥٣ ومما هو جدير بالذكر ان صاحب هذه الفكرة هو الدكتور حسام الدين سكرتير عام جامعة القاهرة

• باغ مجموع ما جمعه احدى طالبات كلية التجارة بجامعة ابراهيم عشرة جنيهات وهذا قيمة ما وزعته من طوابع اسبوع الجامعات في ساعتين

• ينظم فريق التمثيل بكلية الحقوق بجامعة القاهرة حفلتين خريبتين على مسرح حديقة الازبكية في أوائل شهر فبراير العالى في الحفلة الاولى تمثيلية « اوديب الملك » اخراج فتوح نشاطى وذايها في الحفلة الثانية تمثيلية « قلوب تحترق » اخراج عيسى الحفيظ التطاوى

• باغ عدد المتطوعات في الحرس الوطنى من طالبات جامعة القاهرة حوالى الخمسمائة طالبة

اسرار الجامعة

خلفها بقية المجموعة ومما هو جدير بالذكر ان هذه الحادثة ليست الاولى من نوعها فقد تكررت في العام الماضى اكثر من مرة . ولكن لا تلبث الطالبات ان يعتدن دخول المشرفة بعد الاسبوع الاول

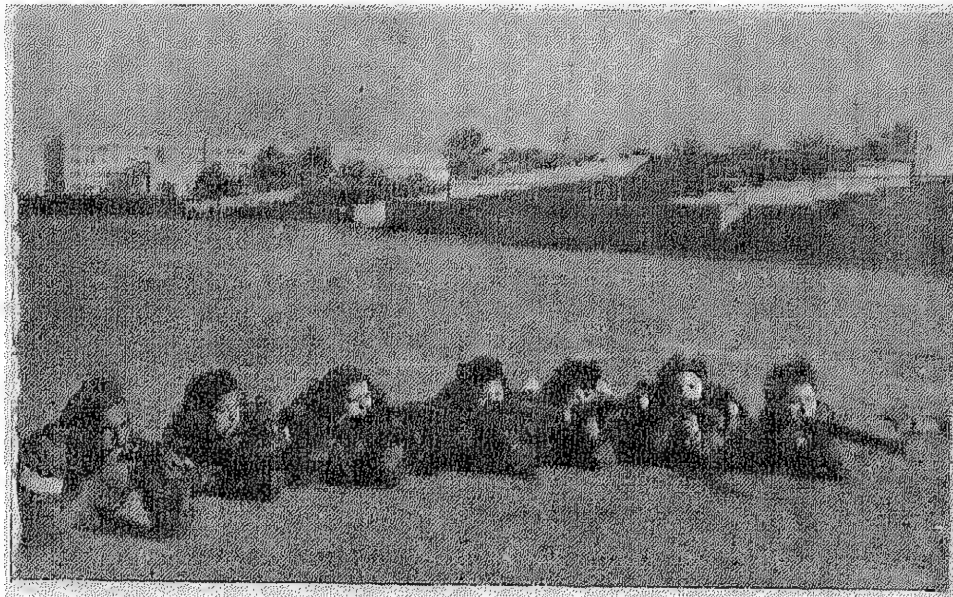
• اشتركت الدكتورة درية شفيق بكلمة كتبها والقتها بالنيابة عنها احدى الطالبات في ندوة اقامتها جمعية الندوات بكلية الحقوق بجامعة القاهرة كان موضوعها « المرأة في المجتمع »

• استلقى محاضرات نظرية على طالبات الحرس الوطنى الجامعى بقاعة الاحتفالات الكبرى عن فن التمريض على أن يتلقين الدراسة العملية بطب قصر العيني

• تكونت بكلية الحقوق بجامعة القاهرة جمعية للثقافة الصحفية باشراف الاستاذة عائشة راتب وقد خففت الجمعية الاشتراك الى النصف بالنسبة للطالبات

• طلبت بعض طالبات الجامعة من المتطوعات في الحرس الوطنى اذى الخاص بالتدريب لارتدائه في الجامعة .

• قامت هيئة خريجي القسم الفرنسى بكلية اداب الجامعات المصرية برحلة الى الفيوم . وتضم هذه الهيئة عددا كبيرا من خريجي وخريجات هذا القسم الذين يشتغل معظمهم في التدريس



بعض المتطوعات في الحرس الوطنى الجامعى اثناء تدريبهن على ضرب النار فى استاد الجامعى

• تنظم كلية اداب القاهرة رحلتين في عطلة نصف السنة احدهما الى الأقصر والاخرى الى السودان

• افتتحت فرقة الكوميديا الجامعية في أوائل شهر يناير موسمها التمثيل على مسرح الازبكية حيث قدمت مسرحية « ما كان من الاول » .

• فرغت احدى طالبات السنة الاولى بطب قصر العيني عند دخولها المشرفة لأول مرة وولت هاربة ومن

• يبدأ اتحاد الشباب العربى بالجامعات المصرية نشاطه في الاسبوع الثانى من فبراير وذلك بمحاضرة تلقيها شخصية عربية كسيرة عن شباب العروبة ورسالته

• وصل أعضاء رحلة كلية الحقوق العراقية انقاهرة في يوم السبت ٢٣ يناير الماضى برفقة عميدهم الاستاذ الدكتور عبد الله العربى وكان في استقبالهم الدكتور جابر جاد استاذ الاقتصاد بكلية حقوق جامعة القاهرة ورئيس الاتحاد ونزل الضيوف في المدينة الجامعية

انسمة وفاء احمد - زراعة القاهرة تطبيق نظام الاشراف على جميع طلبة وطالبات مختلف الكليات والتوسع في نواحي الرياضة والنشاط الاجتماعى حتى تزداد الالفة بين الطلبة والطالبات



انسمة خيرية عمارة - اداب القاهرة توحيد مناهج الدراسة او المحاولة لجعلها متقاربة في الجامعات الثلاث حتى لا يكون هناك سبب تفضيل احدها على الاخرى فلا يضيع بذلك وقت الكلية والجامعة .



نحن نقترح

يظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والآراء التى ترد لينا . . وبنت النيل تعلن ترخيصها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام في حدود القانون والنظام . . وترجسو ان ترفق بالاقتراحات صور اصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم . .

الزهار الشتوية

المهندس والخير الزراعي
محمود عبد العزيز الطمانى

المنزل .

ويمما يلي مفكرة مبسطة
لاهم الاعمال التي تظـهر
بالحديقة في شهر فبراير :

١ - الجازون والمساحات
الخضراء : يظهر الجازون في
أجمل أدوار نموه بينما
تكون المساحات المستديمة
وهي النجيل والليبيا في دور
سكون وتوقف عن النمو

٢ - الاسيجة : الانواع
الخضرية منها متوقفة عن
النمو ويجب عدم قصها بتاتا
خصوصا المزهرة منها ويجب
تسميدها في هذا الشهر
بالسماد البادى .

٣ - الاشجار والشجيرات :
تبدأ في النمو التدريجى
فتروى - وتنقل الاشجار
والشجيرات بالطينة من
المشتل وتزرع في أماكنها
المستديمة وكذلك تزرع

في الارض من الاصص اذا
كانت مستتبطة به .

٤ - المتسلقات : وتكون

الشتوية منها في أبهى

وأجمل أطوار الازهار -

وتعمل منها العقل والترا قيد

٥ - القرنفل : يكون في

أبهى أدواره ويمكن عمل

عقل متأخرة منه .

٦ - السنرايا والبريمولا :

تبدأ السنرايا في تكوين

البراعم الزهرية ويجب قطع

الاوراق التي تحجب البراعم

حتى لا يتلف القرص الزهرى

٧ - البسلة : تكون في

أبهى أطوارها ويبلغ الحامل

الزهرى منتهى طوله في هذا

الشهر

٨ - البنفسج : يكون في

أبهى أطواره

وعموما يعتبر شهر فبراير

هو بداية موسم تزهير عام

لجميع الازهار الشتوية

والتي تستمر في التزهير

حسب مواعيد الزراعة

(عروات) الى أواخر أبريل

حيث لا يحل عليها الربيع

الا وتكون الحديقة في أبهى

وأجمل زينتها .

الازهار الشتوية من
الكثرة واختلاف الانواع
وتباينها مما يسهل على ربة
المنزل اختيار المناسب
لحديقتها المنزلية أيا كانت
مساحتها - فاختلاف ألوانها
وتعددده مما يسهل جدا فن
تنسيق الحديقة وجعلها
متناسقة الالوان .

ومن حسن الطالع أن
معظم هذه الازهار تتكاثر
بالبذرة مما يسهل عملية
تربية الازهار لربة المنزل
ويجعلها مسلية ومن هذه
الازهار نبات :

اليصم هاريتيم

وزهرته بيضاء ولا يصلح
للقطف

كانغادولا أفيسينيا ليس

وأزهاره برتقالية مصفرة
وتصلح للقطف

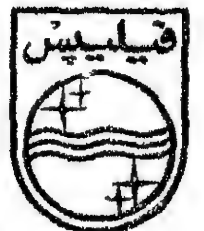
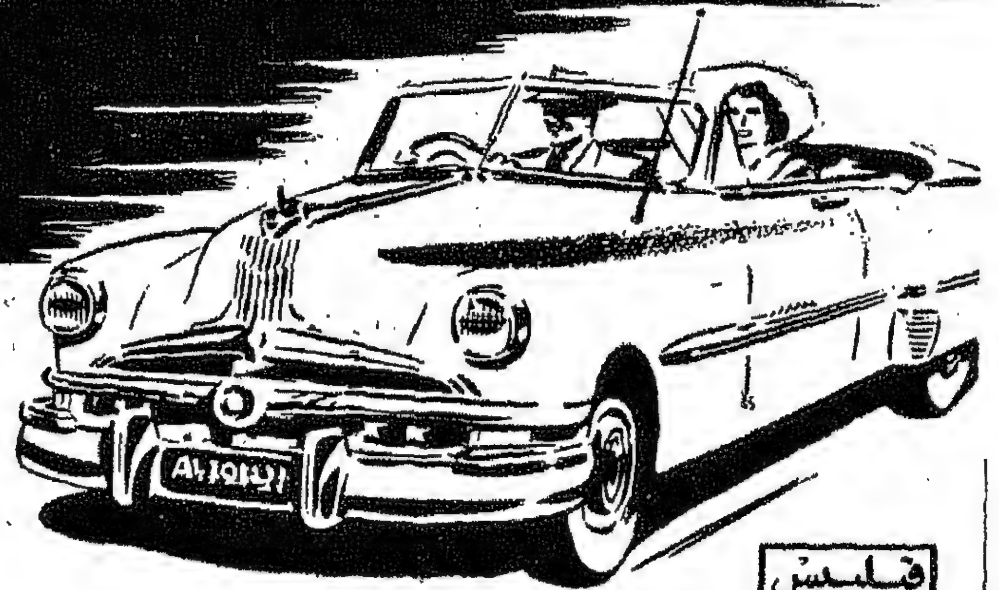
لبتزوما هاريتيما

وأزهاره صفراء وتصلح
للقطف

لينم فلاقم

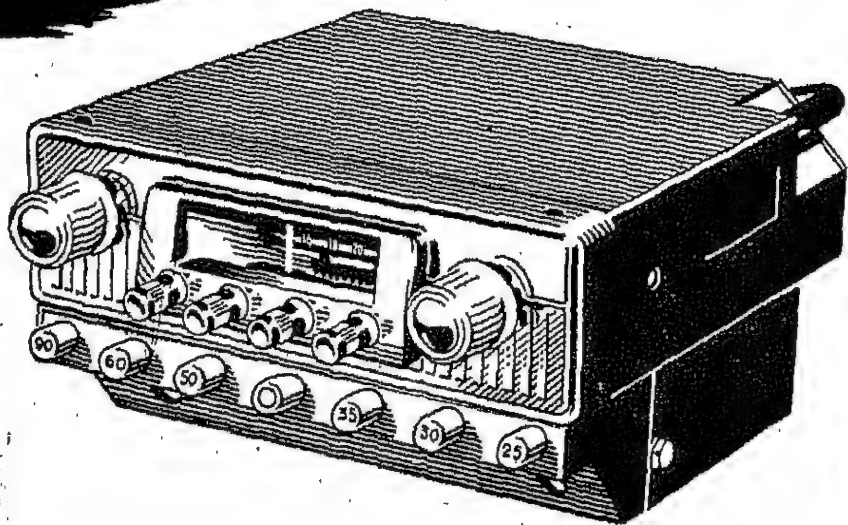
وأزهاره صفراء وتصلح
للقطف

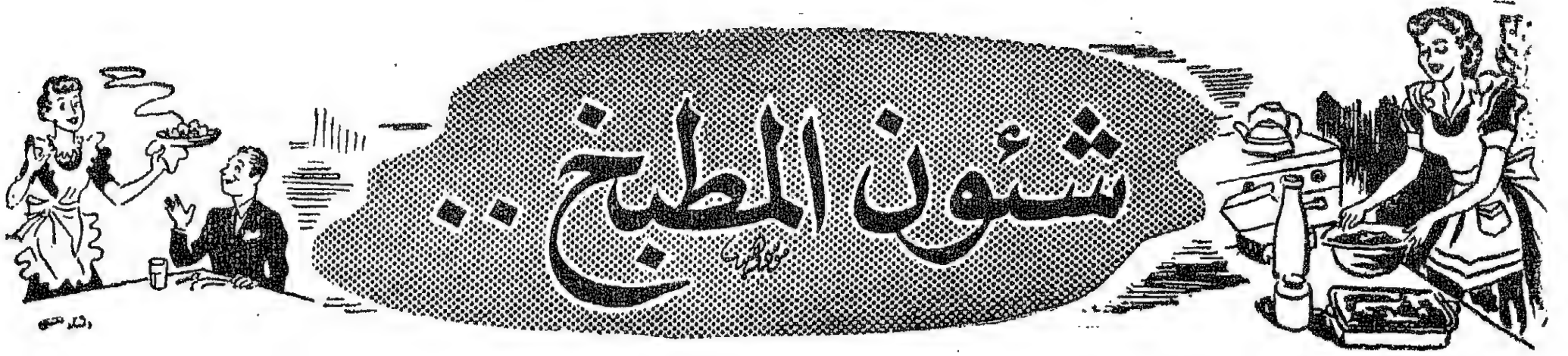
قصر المسافرات الطويلة



فيليبس

راديو السيارة





٢ - قشري البصل ثم ابشريه بالمبشرة مع مراعاة استعمال الجهة ذات الثقوب الرفيعة حتى تحصل على بشر رقيق جدا من البصل واخلطيه مع اللحم وأضيفي ملعقة الزيت .

٣ - أضيفي الملح والفلفل واخلطي الجميع جيدا واضبطي الطعم وإذا كانت اللحم تحتاج الى تنعيم فلا مانع من دقها في الهاون حتى تنعم ويسهل تشكيلها .

٤ - شكلي اللحم الى فطائر صغيرة الحجم كما في الطعمية ثم ضعي فوق كل واحدة قطعة صغيرة من السمن أو الزبدة في حجم الحمصة الكبيرة .

٥ - رصي الكفتة بجانب بعضها فوق طبق صيني مسطح وغطي عليها بطبق صيني مسطح مماثل .

٦ - ضعيها فوق حمام مائي وغطي الاناء واتركيها على النار لمدة ساعة حتى تنضج تماما .

٧ - ترص في طبق وتجميل بالمقدونس وتقدم للاكل ساخنة .

طريقة تحضير الحمام المائي :

ربما تجهل القارئ طريقة اعداد الحمام المائي في حالة استعماله في طهي بعض الاطعمة على البخار: وكيفية تحضيره سهلة جدا : فاحضري حلة واملئي نصفها بالماء ثم ضعي في قاع الحلة أى شئ مرتفع مثل علبة صفيح مستديرة منكسنة (مقلوبة) أو دائرة سلك مرتفعة لدرجة تكفل لك ضمان عدم غطس الاناء الذي بداخله الاكل في الماء الموجود بالحلة ثم اتركي الاناء على النار حتى يغلي الماء ثم ضعي الاناء الذي بداخله الصنف المراد طهيه بعد تغطيته جيدا فوق القاعدة المرتفعة الموجودة في قاع الحلة بشرط ألا يصل الماء الى أكثر من نصف ارتفاعه ثم غطي الحلة واتركي الجميع على النار لينضج على البخار مع ملاحظة عدم الاكثار من كشف الحلة حتى لا يتسرب البخار ، وتستعمل طريقة الطهي بالبخار هذه في طهي أصناف الطعام المختلفة والحلوى الجافة .

كزبرة السمك

صنف سهل جدا ومن أصناف السمك الشرقية الدارجة في كثير من البيوت المصرية ان لم يكن جميعها . وسأوضح هنا طريقة عملها اجابة لرغبة الكثيرات من قارئات بنت النيل

المقادير :

نصف أقة سمك
٢ بصلتان كبيرتان جدا
١ رطل طماطم
نصف رأس ثوم
حزمة مقدونس مفروم
ملح وفلفل وبهار
قليل من الكمون المدقوق
٢ فصان من الشطة (حسب الرغبة)
١ فنجان شاي أرز
زيت للتحمير

صحن اليوم

اللوبيا الجافة بالسلق
وبدون لحم ، سلطة طماطم
فاكهة

اللوبياء الجافة بالسلق بدون لحم

صنف لذيذ الطعم فضلا عن أنه اقتصادي .

المقادير :

نصف أقة لوبيا جافة (بعين ٣ ملاعق سمن أو نباتين سوداء)
٢ بصلتان كبيرتان
٢ ملعقتان أرز
١ رأس ثوم صغيرة
٥ ملليم سلق أخضر
ملح وفلفل

الطريقة :

١ - اسلقي اللوبيا في ماء مغلي بدون ملح لدرجة نصف النضج ثم تصفى من مائها .
٢ - قشري الثوم ودقيه : ثم افرمي البصل وحمريه في السمن حتى يصفر لونه وأضيفي اليه الثوم ويقلب معا على النار حتى يتم تحمير البصل .
٣ - أضيفي مقدارا من الماء يكفي لاتمام مرحلة نضج اللوبيا وأضيفي قليلا من الملح واتركي الماء حتى يبدأ في الغليان ثم أضيفي اليه اللوبيا ومقدار الارز بعد غسله وغطي الاناء واتركيه على النار الهادئة حتى تنضج اللوبيا والارز تماما .
٤ - اغسلي السلق وقطفي أوراقه ثم حمريه في السمن حتى يجف ويسمع له صوت خشخشة ثم اصعنيه في الهاون حتى يصير ناعما ويضاف الى اللوبيا .
٥ - عند التقديم تسخن اللوبيا وتغرف في طبق عميق وتقدم للاكل .

كفتة بنت النيل

تمتاز عن باقي أصناف الكفتة في قيمتها الغذائية الكبيرة حيث يحتفظ اللحم بجميع العناصر الغذائية فيه كذلك تمتاز بسهولة هضمها وذلك لأنها تطهى بالبخار . وهي بجانب ذلك سهلة الصنع جدا وطعمها جميل .

المقادير :

١ رطل لحم لباني مفروم
٢ بصلتان
١ رطل طماطم
١ ملعقة صغيرة زيت

الطريقة :

١ - افرمي اللحم مرتين بمفرمة اللحم حتى ينعم تماما .

دراسات نادى بنت النيل الثقافى

افتتح نادى بنت النيل نشاطه الثقافى ومواعيد
الدراسات فى الايام التالية من الساعة ٤ الى الساعة
٥ مساء :

يوم الاثنين : لغة فرنسية

يوم الخميس : حياكة وتفصيل

يوم الجمعة : لغة عربية وخطابة

يوم الاحد : حياكة وتفصيل

جميع الاستعلامات تطلب من النادى بشارع قصر
النيل رقم ٤٨ تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤ - القاهرة

الطريقة :

- ١ - نظفى السمك جيدا بالطريقة المعتادة ثم قطعيه الى قطع مناسبة أو يمكنك استعمال روس السمك فقط .
- ٢ - قشرى الثوم ودقيه فى الهاون مع الكمون المدقوق والبهار والفلفل . ثم تبلى قطع السمك من الداخل والخارج جزء بجزء بسيط من الكمون والثوم واحتفظى بباقى الكمية
- ٣ - تبلى السمك بالدقيق وحمريه فى الزيت المقدوح نصف تحمير فقط .
- ٤ - افرمى البصل وحمريه فى الزيت المتخلف من تحمير السمك وعندما يقرب البصل من مرحلة التحمير أضيفى اليه باقى مقدار الكمون والثوم ويستمر فى التقليب على النار حتى يتم تحمير البصل تماما ويصير أحمر ورديا .
- ٥ - صفى نصف مقدار الطماطم « نصف رطل » وأضيفيه الى البصل المحمر وقلبيه على النار الهادئة حتى يتسبك ثم أضيفى اليه الشطة المدقوقة اذا رغبت فيها وكذلك أضيفى المقدونس المفروم فى آخر مرحلة التسبيك .
- ٦ - أضيفى مقدار الماء « ٣ فناجين شاي » وأضيفى الملح واضبطى الطعم وغطى الاناء ويترك ليصل الى الغليان .
- ٧ - اغسلى الارز ويضاف الى الخليط السابق ويقلب ثم صبي جميع الخلطة فى صينية أو طاجن ورصى فيه قطع السمك السابق تحميرها ولاحظى أن تكون قطع السمك مغمورة فى الارز .
- ٨ - قطعى باقى مقدار الطماطم « نصف رطل » الى حلقات ورصيها فوق سطح الصينية أو الطاجن .
- ٩ - ضعها فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج الارز والسمك .
- ١٠ - تقدم للاكل ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

تورته الشيكولاتة

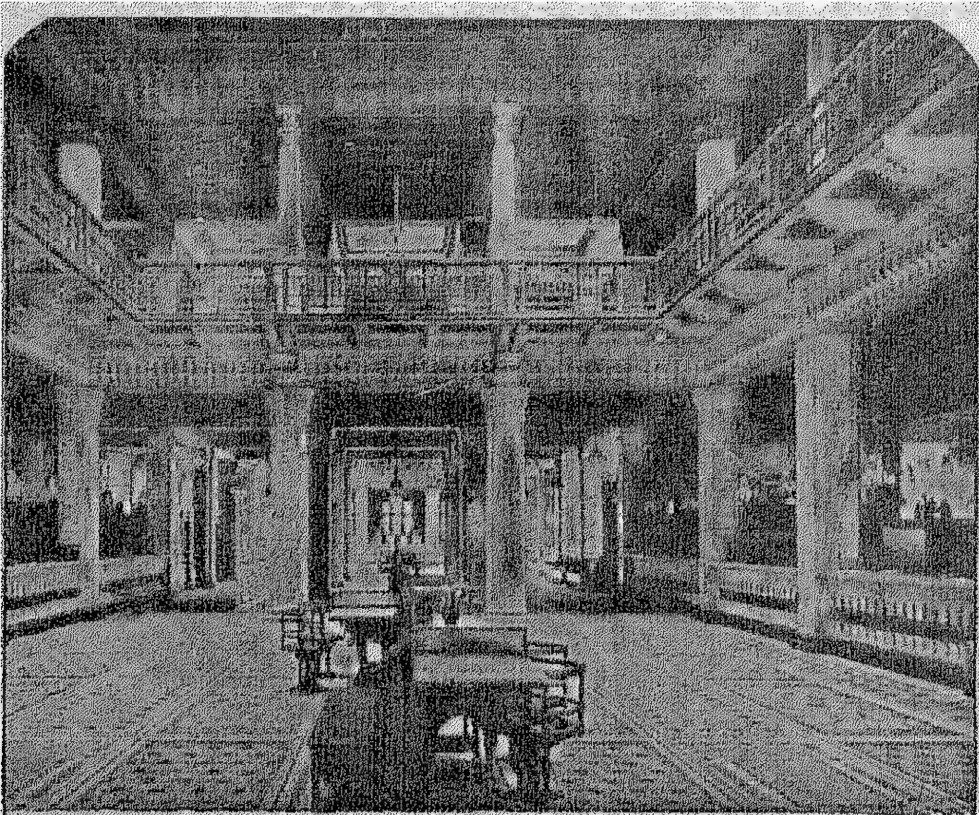
طعمها لذيذ قدميها فى حفلات الشاي لاصدقائك أو فى أعياد ميلاد أولادك .

المقادير :

- | | |
|--|-------------------------|
| ٢ بيضتان أو ثلاث | نصف رطل دقيق |
| ٣ أوقيات شيكولاته (أما قطع أو بودرة) | ربع رطل زبد |
| يحسن أن تكون من الشيكولاتة الخاصة بالطهى | ربع رطل سكر |
| ربى مشمش وجوز مقشر للزخرفة | ١ فنجان شاي من اللبن |
| | نصف ملعقة صغيرة فانيليا |
| | ١ ملعقة صغيرة خميرة |
| | بيكنج بودر |
| | نصف ملعقة صغيرة |
| | بيكربونات الصودا |

الطريقة :

- ١ - انخلى الدقيق واخلطى معه الخميرة وكربونات الصودا .
- ٢ - ضعى الزبدة فى سلطانية واضربيها جيدا بالملعقة حتى تنعم وأضيفى اليها السكر بالتدريج مع الاستمرار فى الضرب حتى تصير هشمة خفيفة كالقشدة
- ٣ - أضيفى البيض الواحدة بعد الاخرى مع ملاحظة أن ترشى قليلا من الدقيق فوق كل بيضة أثناء ضربها فى مزيج الزبدة لان ذلك يساعدك كثيرا فى عملية الضرب وسهولة امتزاج البيض بالزبدة . ثم أضيفى الفانيليا .
- ٤ - أذيبى الشيكولاتة فى ملعقة من اللبن على نار هادئة

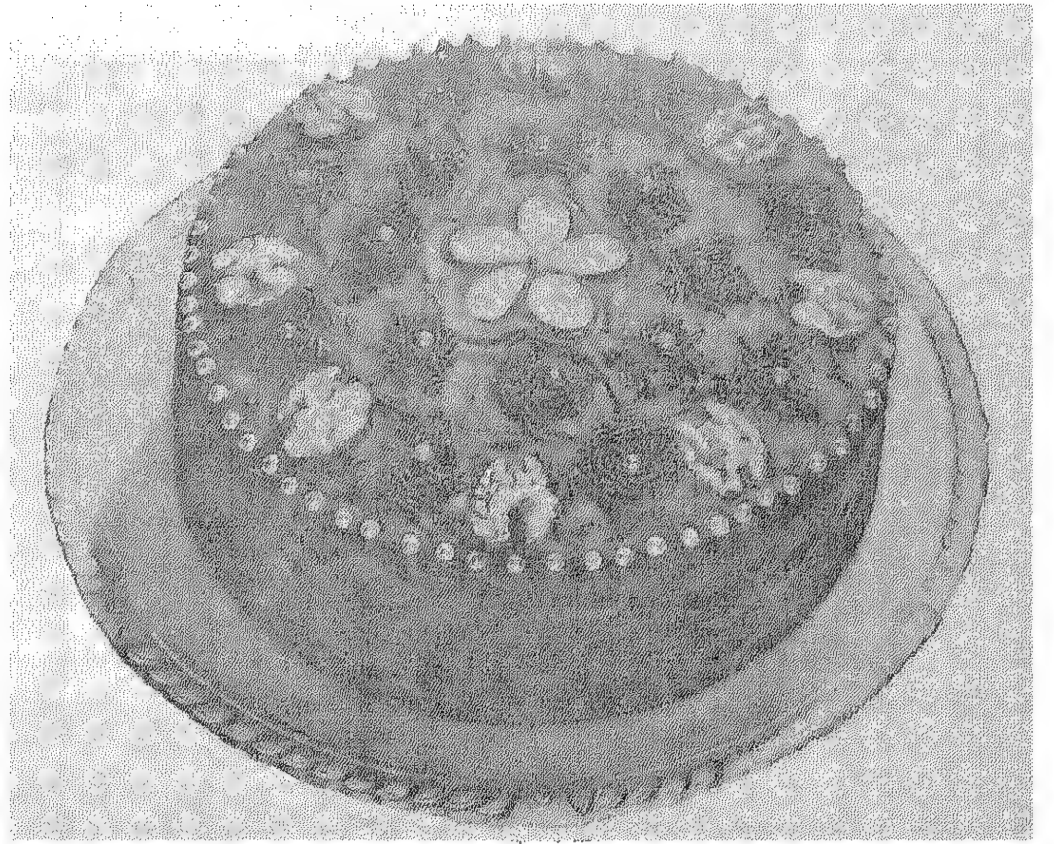


س.ث.م.

بنك مصر

البنك الذى رفعت العزة المصرية
وعامتها فى الاستقلال الاقتصادى
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
نزوعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج

طماطك في فبراير



حتى تتحلل وتلين ثم أضيفيها الى مزيج الزبدة ويضرب حتى يأخذ لون الشيكولاتة .

٥ - أضيفي اللبن مع الدقيق بالتناوب أى « جزء من الدقيق وجزء من اللبن وهكذا » حتى ينتهى المقدار وتحصلى على عجينة ليينة سهلة النزول من المعلقة واحذرى أن تكون جامدة أو سائلة .

٦ - صبي العجينة بالتساوى فى صينيتين متساويتين فى حجم واحد من الصوانى الخاصة بعمل التورتات ذات الجوانب القصيرة وذلك بعد دهن كل منهما دهنا جيدا بالسمن السائح ورشهما بالدقيق .

٧ - اخبريهما فى فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح ما بين ثلث ونصف ساعة حتى تنماسك .

٨ - تقلبان على منخل سلك وتتركان حتى تبردا تماما .

٩ - ضعى الكعكتين الواحدة فوق الاخرى وبينهما جزء من مربى المشمش المخلوطة بجزء من الجوز المفروم وقليل من روح الفانيليا ، واضغطى بخفة عليهما حتى يتماسكا مع بعضهما ثم ابدئى بتغطيتها بالحلوى الاتية :

تجفيف عمل حلوى الشيكولاتة :

١ - ضعى مقدار ربع رطل من الشيكولاتة المبشورة مع ملعقة كبيرة من الماء فى حلة فوق نار هادئة جدا حتى تتحلل الشيكولاتة واحذرك من النار المرتفعة لانها تسبب تغيير لون الشيكولاتة . ثم أضيفى اليها قطعة من الزبدة فى حجم الجوزة واستمرى فى تقليبها حتى تتحلل الزبدة وتمتزج بالشيكولاتة .

٢ - ارفعيها فورا من على النار واتركيها تبرد .

٣ - أضيفى تدريجيا حوالى ربع رطل من سكر الحلوى « أو سكر بودرة ناعم جدا بعد نخله من المنخل الحرير » واستمرى فى التقليب بخفة وأضيفى قليلا جدا من الماء البارد اذا كان المزيج معك جامدا ويجب أن تحصلى على مزيج يسهل انزلاقه وانسكابه من فوق التورته بسهولة .

٤ - صبي هذه الحلوى فوق سطح التورته واتركيها تنزل على الجوانب حتى تغطى سطح وجوانب التورته وسواى الجوانب اذا دعت الحال بسكين ذى طرف عريض .

٥ - زخرفى السطح بوحدات من الجوز المقشر والشيكولاتة الفارماسيل والملبس الفضى كما هو موضح أمامك بالرسم . أو زخرفيها بأى شكل آخر حسب رغبتك .

٦ - عندما تجمد الحلوى فوق التورته ضع عليها بخنفة فوق طبق مسطح مفروش بورقة دانتيل وقدميها .

الاثنين ٨ فبراير

حساء العدس ، عدس
بجبة مطبوخ ، أرز مفلفل
سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ٩ فبراير

فاصوليا خضراء مكمورة،
أرز مفلفل ، مخلل ،
فاكهة

الاثنين أول فبراير

اللوبياء الجافة بالسلق
بدون لحم ، سلطة الطماطم
فاكهة

الاربعاء ١٠ فبراير

مسقعة قرنبيط ، مكرونة
سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ٢ فبراير

سمك مقل ، كزبرية
السمك ، سلطة خضار ،
فاكهة

الخميس ١١ فبراير

لحم بالدمعة ، خبازة ،
أرز مفلفل ، سلطة بنجر
فاكهة

الاربعاء ٣ فبراير

بطاطس مكمورة بدون
لحم ، مكرونة ، سلطة
خضار ، فاكهة

الجمعة ١٢ فبراير

كوسه مكمورة ، أرز
مفلفل ، سلطة بنجر
فاكهة

الخميس ٤ فبراير

فول أخضر مكمور ، أرز
مفلفل ، سلطة طماطم ،
فاكهة

السبت ١٣ فبراير

لحم بالدمعة ، كشك ،
أرز مفلفل ، سلطة خضار
فاكهة

الجمعة ٥ فبراير

كرنب محشو ، بازلاء
مكمورة بدون لحم ،
مخلل ، فاكهة

الاحد ١٤ فبراير

سبانخ مكمورة ، أرز
مفلفل ، سلطة بنجر ،
فاكهة

السبت ٦ فبراير

لحم بالدمعة ، قلتماس
بالخضرة ، أرز مفلفل ،
مخلل ، فاكهة

الاثنين ١٥ فبراير

بساره ، مخلل ، فاكهة

الاحد ٧ فبراير

خرشوف بالتربية ، أرز
بصلصة الطماطم ، سلطة
خس ، فاكهة

اللبن وقيمه الغذائية

يمتاز اللبن عن كافة الاغذية بوفرة ما يحتوى عليه من مواد ضرورية للجسم تمدّه بالحرارة اللازمة فتعيّنه على النشاط والحركة ، وهو سهل التناول والهضم ولذلك كان الغذاء الاساسى الكامل للأطفال ، ثم انه يعتبر بالنسبة للكبار اذا تناولوه كغذاء اضافى وافيا بحاجة اجسامهم متمما لما قد لا تتوافر عنده العناصر الاخرى من الاغذية المعتادة

ومما يوضح ذلك ان الطفل يعيش على لبن امه شهورا طويلة وكذلك يستطيع الانسان ان يعتمد عليه كغذاء كامل عدة ايام ، فضلا على انه يعتبر الغذاء الوحيد في حالة المرض . وتنتج من اللبن اغذية تسد فراغا كبيرا في هذه الناحية كالقشدة والربدة والمسلّى والجبن . ولكنّه على هذا كله يعتبر اصليح وسط لنمو وتكاثر انواع البكتيريا المختلفة المفيد منها والضار على السواء . لتوافر المواد التي تفي بحاجة هذه البكتيريا لتعيش وتنمو ، فاذا تلوث اللبن او كان معرضا للهواء انتشرت فيه الجراثيم التي تسبب المرض او تنقل العدوى ، ولهذا يجب ان نعنى بنظافته عناية تامة . وان نحرض على بقائه بعبدا عن الجو المحتمل وجنود الجراثيم فيه حرصا كافيا حتى نأمن الضرر ونستفيد بما يحويه من عناصر غذائية هامة . ويعتقد كثير من الناس ان غلى اللبن قبل شربه يضمن السلامة ويقى الضرر الا ان هذا الاعتقاد السائد يحقق الاثر المقصود من شرب اللبن لان غليه يفقده بعض قيمته الغذائية ، اذ تتحلل بعض فيتاميناته بالحرارة فلا تكون لها فائدة ، ويتحول بعض الفوسفات الذائب الى حالة عكسية كما يتجمد

الزلال الموجود فى اللبن فيجعله عسر الهضم . لذلك كان شرب اللبن طازجا دون غلى افضل من شربه مغليا للاستفادة به بشرط ان يكون نظيفا ومن مواشى سليمة . فاذا تعذر الحصول على لبن تتوافر فيه هذه الصفات كان غليه اخف الاضرار . ولقد كانت نظرية « غلى اللبن قبل شربه يفقده الكثير من قيمته »

اقول كانت هذه النظرية مثار بحوث شغلت الاذهان طويلا حتى توصل بعض العلماء الى وسيلة لآبادة ما يكون فى اللبن من ميكروبات ضارة دون ان يقلل ذلك من قيمته الغذائية الى درجة كبيرة وذلك بواسطة عملية البستره

ويفضل اللبن جميع الاطعمة سواء اكان مصدرها نباتيا او حيوانيا لوفرة احتوائه على العناصر الغذائية اللازمة للجسم . لذلك كان له الصدارة والامتيار عليها . وتعاطيه لا يحتاج الى مجهود رغم احتوائه على جوامد غذائية اكبر مما فى الاغذية الاخرى التي نأكلها فهو كشراب يحتوى على ١٢ - ٢٠ فى المائة من هذه الجوامد بينما يحتوى الخس وهو غذاء جاف على ٦ فى المائة من هذه الجوامد والجزر على ١١.٥ فى المائة منها وان كانت كمية الماء فى اللبن تقرب من ٩٠ فى المائة الا ان قيمته الغذائية عالية . فالقيمة الحرارية للرطل منه تعادل القيمة الحرارية لثلث رطل من اللحم العجالي او نصف رطل من الدجاج او ما يعادل ٣ بيضات

او ربع رطل من الجبن او رطل من البطاطس . واللبن غنى بجميع العناصر الغذائية المطلوبة والانسان الكامل اذا شرب منه كثيرا استغنى عن سائر الاغذية وهو للمرضى غذاء ودواء معا فلا عجب اذا قلنا انه يطيل العمر والبراهين على ذلك كثيرة نوجزها في ان المعمرين الذين عاشوا عشرات السنين بعد المائة قدروا انهم قصروا طعامهم على اللبن والجبن ومن الذين داوموا على شرب اللبن « زارو اغا التركى » الذى عاش ١٥٦ سنة « والدكتور ستيفن سميث » الطبيب الامريكى وعمره ١١٠ سنوات وقد اجريت عدة تجارب في انجلترا بين عدد من التلاميذ تتراوح اعمارهم ما بين ٦ ، و ١٢ سنة قصرت تغذية فريق منهم على اللبن وفريق اخر على سائر الاطعمة الاخرى فايدت النتيجة ان اللبن هو الغذاء الاول . واللبن يحتوى على جميع ما يتطلبه الجسم من عناصر ممتازة فى الامتصاص والهضم فلا يكلف الانسان مجهودا يذكر . فهو غذاء يحوى بروتينا من اعظم المواد الزلالية فى بناء العضلات وقد اثبتت التجارب ذلك ، والانسان يستطيع ان يمثل فى جسمه نحو ٩٨ فى المائة من هذا البروتين ونحو ٩٩ فى المائة من الكربوهيدرات والدهن اللذين يولدان الطاقة والحرارة . وما فى اللبن من فيتامينات ا ، ب ، د ، هـ كل منها له شأن وقوته وتأثيره فى الاعصاب والنخاع والانسجة ولقد ثبت تأثيره الواضح

الفعال فى زيادة الوزن والطول وتوفير الصحة واكتمالها وانماء قوة الملاحظة والادراك اذا اعطى للاطفال بعد الفطام

وقد زاد اهتمام الشعوب باللبن ومنتجاته فى هذا العصر لدرجة كبيرة حتى اصبح استهلاكه فى امة من الامم مقياسا لمدى تقدمها ورقبها وانتهجت كل دولة طريقا تدعو شعبها اليه وتحثه على العناية والاستزادة من تعاطيه . والان هل تعلمين ان ما يستهلكه الفرد سنويا من اللبن الحليب فى الدانيمارك يبلغ ٦٩٠ رطلا وفى الولايات المتحدة ٤٣٠ رطلا لكن فى مصر مع الاسف الشديد لا يزيد على ١٦ رطلا

واللبن لا يحتاج الى مجهود يذكر او طهى فضلا عن رخص ثمنه فهو فى متناول الفقير والغنى على السواء لذلك كانت له مزاياه الاقتصادية ايضا وقد نصح علماء امريكا ربة الدار التي تريد الصحة والعافية لاولادها والقصد فى مصروفها ان تكون ميزانيتها على النحو الاتى :

- ٤٤ ٪ / . اللبن ومنتجاته
- ١٢ ٪ / . اللحم والسمك
- ١٣ ٪ / . الخبز والحبوب
- ١٧ ٪ / . للخضروات والفاكهة
- ٦ ٪ / . للبيض
- ٢ ٪ / . للسكر
- ٥ ٪ / . للمأكولات الاخرى

اننا ننصحك يا سيدتى بالاكثار من تعاطى اللبن لك ولاولادك فهو غذاء كاف كامل .

على شعبان
المدرس بالجيزة الاعدادية
الثانوية

بنيت النبل

حل مشاكل

جوليت .. جديدة !

درجت معه في بيت واحد منذ الطفولة فتزاملنا طفلين .. وتصادقنا مراهقين وتحاببنا شبابين .. وهو ابن عمى ولكنه أقرب انسان الى نفسى حتى احس اننى لا أستطيع العيش بدونه يوما واحدا .. وجهه لى لا يقل عن حبنى له .. وقد فاتح والديه في رغبته في الزواج منى .. ولكن امه رفضت بشدة لانها تريد تزويجه من بنت اختها هي نكايه فى أمى لانهما يكرهان بعضهما كالأب «السلايف» ويزيد الى ان والدى ووالده يتأثران برأى اميناويشتركان معهما في العمل على التفريق بينى وبين ابن عمى .. فهل اهرب معه واتزوج به بعيدا عن احقاد اهلينا وقسوة قلوبهم . انه يغرينى على ذلك .. ولكننى اتردد

ع - محمد - طنطا

بنيت النبل :

انه من المؤسف المخجل حقاً ان يعيش الاباء والامهات في القرن العشرين بذات العقلية التى كان يعيش بها والدا روميو وجوليت .. وقينس ويلي منذ اجيال بعيدة بعد عهود التأخر والتزمت .. وانا لا افهم كيف رضى والديكما باختلاطك وابن عمك طفلين وشابين ثم لا يرضيان بالجمع بينكما كزوجين والحل هو ان تحاولي انت اولا التوفيق والصلح بين امك وامه وازالة مسا بينهما من احقاد .. فاذا فشلت في ذلك فعليك بامك انت وهى اقرب مخلوق لك ولا شك انك تستطيعين اثارة عواطفها عليك واستخلاص موافقتها وموافقة والدك عن طريقها .. وبذلك تكون

التضحية اقل اذا تزوجت ابن عمك برضى والديك فان عدم موافقة والدى الزوج لا تجلب الخجل لانه رجل وله حق التصرف في مستقبله في حين ان هذا الحق ما زال محرما على الفتاة في كثير من الاسر المصرية !

الحب .. من اول نظرة !

اذا كنت يا سيدتى ممن

يؤمنون بالحب من النظرة الاولى .. فارجوكم ان تستمرى في مطالعة خطابى والا فامرئ لله .. انا طالبة اعدادى حدث ان تقابلت منذ شهر بشاب غريب عن اسرتى مقابلة عابرة ورغم انه لم يبد عليه الاهتمام بشخصى الا اننى لا استطيع التخلص من التفكير فيه لحظة واحدة منذ رأيته فهو يملا خيالى ولما كنت اعرف انه لن يهتم بمبادلتى عاطفتى فقد اصبحت فى يأس وتفكير دائم .. لا ادري ماذا اصنع لاحقق حلمى فيه

س . القناطر الخيرية

سكنت كل يوم ..

تزوجته منذ سبع سنوات وانجبت منه اربعة اولاد وكنا نعيش في هناء حتى حدث اخيرا ان ذهبت معه الى بلدته لزيارة امه .. فانتوز فرصة اقامتنا هناك وعقد زواجه على سيدة غيرة - علمت انها لا تصل الى مستوى اصلي او جمالى .. وعدنا الى القاهرة .. ولكنه مصمم على احضارها لمقامسى فيه وفي بيتى على مسمع وهرأى منى .. وكلما صارحته برضى لهذا الوضع المذل الذى يريد فرضه على دون ذنب جنيته او تقصير في واجبى نحوه .. ثار على واهاننى انا وابنتى التى تعيش معى من أب غيرة .. وهو يهددنا بأنه سيجعلنا انا وابنتى خادمتين لعروسته الجديدة هذه قصتى يا سيدتى .. بل هذه مأساتى التى حولت حياتى الى جحيم من العذاب والهوان .. وقد كنت استطيع التخلي عن هذا الزوج القاسى لولا أن اى طفلة منه شديدة التعلق به ولا تسكت عن البكاء عندما يتأخر عنها قليلا .. الامر الذى يزيد من عذابى عندما افكر في أن هربى من حياة الذل التى يريد اى سيسبب الحرمان لاولادى من ابيهم ومع ذلك فانا لا اقوى على مواجهة الموقف ولا ادري بماذا اتصرف لانقد كرامتى وأبقى على راحة اولادى في هذه المشكلة التى خلفها زوجى لنا وكنا من قبل في امان !

مختارة - ن . م

الازهر

استفتاء الشهر الماضى

الواقع أن استفتاء الشهر الماضى كان بمثابة الاختبار لاتجاه الشعور العام في موضوع الاسرة المصرية .. فقد ذهبت أغلبية الردود التى تلقيتها الى الانتصار للبقاء على تماسك الاسرة - وضرورة تضحية الابوين من اجل مستقبل الاطفال وتوفير الجو اللائق لهم بين رعاية الاب وحنو الام .. ويبدو انه كان للتصوير الحزين الذى قدم به صاحب المشكلة صورة حياته المحرومة مع زوجة أبيه .. كان لذلك التصوير اثره العميق في توجيه الاراء نحو التفكير فى الحرمان الذى ينتظر اطفال بطل المشكلة .. فأصروا بأغلبية كبيرة على الافناء في صالح الزوجة وأطفالها .. واضاف البعض الى ذلك نصيح الزوج بمحاولة خلق جو احسن في علاقته مع زوجته للارتفاع بمستواها .

بنيت النبل :

ان حب النظرة الاولى لا يوجد يا صغيرتى الا فى القصص الفرامية وروايات الجيب التى تلعب كلها دورا خطيرا بمشاعر الشباب .. اما فى الحياة الواقعية التى لم تصل سنك بعد للتعرف عليها .. فان الحب الحقيقى يكون وليد التوافق والتآلف فلا تستسلمى لخيالات تولدها فيك سن المراهقة وربما شاعرية جو القناطر .. واذكرى كلما شرد ذهنك اليه انه لا امل في التفكير في انسان لا يحس بك .. فان ذلك يشجعك تدريجيا على تناسى فارس احلامك !

حب من الجامعة

أنا شقية تعسة ياسيدتى .. ولم أجد من ألقى اليه بقصة عذابى سواك .. وقد ترين فى مشكلتى هسده ما يظهر بساطتها أو سداجة تفكيرى .. ولكنها مع ذلك تعذبني الى حد يدفعني للتخلص من الحياة .. هو زميل فى الكلية .. أحبنى وبادلته الحب وتواعدنا على الزواج .. وكان صريحا معى فأفرغ ماضيه بين يدي .. وللأسف لم يكن بالماضى المشرف فقد كان عامرا بالقصص المثيرة عن علاقته مع الاخريات ومع ذلك فقد دفعنى حبنى للغفران .. ثم لم تلبث صور ماضيه المشينة أن طرأت فى خيالى عندما بدأ يلح فى طلب مقابلتى خارج الكلية .. ولما كانت ثقتى فيه ضعيفة بالنسبة لما علمته عن تصرفاته مع غيرى فأننى أصر على رفض مطالبه .. فأنا ياسيدتى فتاة مؤمنة بربى متمسكة بقيمى السامية .. ولكننى أخشى أن تدفعه مقاومتي الى التخلي عني بعد أن بلغ تعلقى بعبه حدا يجعلنى أفضل الموت على التفكير فى مستقبل لا يشاركنى فيه .. وهأنذا أقف اليوم فى مفترق الطرق أرجو توجيهك وارشادك .

بنت النيل :

أن هذا الصراع القائم في أعماقك بين جامعية معذبة العقل والعاطفة هو النار التي ينصهر فيها إيمان المؤمنين .. وهي التجربة التي تمر بأصحاب الشخصيات القوية فلا تنزعجى واستمرى في مقاومتك .. فإذا كان حبه لك حقيقيا فلا بد من تأثره بسلامة موقفك وتقديره لبطلتك .. وإذا هرب من طريقك .. فقد أسفر عن خبث معدنه .. وعندها ستري كيف تنفر طبيعتك الطاهرة منه .. وهذه نصيحتي لكل فتاة .. بأنه لا يوجد الرجل الذي يقبل الزواج بالفتاة التي لا تعرف كيف تحترم نفسها معه ..

مقاييس الزواج

تعرفت به عن طريق شقيقته التي تجاورنا في المسكن .. وكنت أحس بعطفه على ظروفى العائلية حيث أعيش مع زوجات أبى وأمى .. وتطور عطفه الى حب عميق نبيل كان له أعظم الأثر فى نفسى .. وعشت على أمل وعده لى بالزواج .. ولم أكن لانتظر المفاجأة التي يعدها لى القدر فقد وقع فى يدي بالصدفة خطابان أحدهما منه الى باب المشاكل فى جريدة مخترمة والآخر من رد الجريدة عليه وهو يخلص فى نصحه بعدم الزواج من الفتاة التي يحبها وهو أنا .. بحجة ان مستوى أسرته يقل عن مستوى أسرته ومنذ ذلك الوقت .. وأنا أتعذب دون أن أفاتحه أو يفاتحنى .. ولكننى فى نفسى أشعر بجرح عميق لكبريائى .. فان مستوى أسرته ليس فى الدرجة التي يخجل منها من يتقدم لخطبتي هذا الى جانب أن اعتزازى بحبه كان على أساس شعورى بتقديره لظروفى وعطفه على

.. فهل أوصل صمتى أم أقطع علاقتى به احتراماً لكرايمتى ..

أنسة ف - م - المنيا

بنت النيل :

اننى أقدر اعتزازك بكرامتك .. ومع ذلك فأنا لا أفهم كيف يقيس بعض الناس الفتاة بهذا المقياس المزرى .. خاصة وأنت تقولين فى خطابك ان هذا الشاب قد بنى حبه لك على اعجابه بأخلاقك وعطفه على ظروفك .. وكان فى هذا ما يكفى للحكم لك .. وبودى

لو أمكن لخطيبك ان يستمع لكلمتى هذه ليثق فى أن أخلاق الزوجة وأخلاصها هو الذى يجب أن يكون كل رأسمالها ..

فلا جاء الاب .. ولا عراقه أصل الام .. ولا أفخم المظاهر .. يمكن أن توفر السعادة بين زوجين اذا لم يتوفر بينهما التقدير الشخصى وتوافق الطباع وعندى أنك تستطيعين أن تتغلبى على كل المصاعب بقوة شخصيتك وكمال أخلاقك ..

الى رئيس التحرير

سيدتى :

الثقيت فى غمار هذه الحياة التى لا ترحم ضعيفا .. بفئاتين قاصرتين سارتا بضع خطوات فى طريق الرذيلة تحت ضغط الظروف القاهرة التى تحيط بكل من لا دأوى لها أو عمل أو أسرة .. جهمنى بهما الشيطان .. ولكنه لم يهزمنا .. وعرفت المسألة فتغلبت الشفقة والشجوة فى قلبى .. وصممت على انقاذهما مما يحيق بحياتهما القاسية وهانذا اتجه اليك بالذات فى طلب معاونتى على تحقيق هدفى النبيل اما اعلمه عن تكريسك جهودك لتحرير المرأة وحمايتها .. فإلى طمع من رائدة المرأة المصرية أن تعمل لحل هذه المشكلة باسم الانسانية والتضامن على أن تعمل بهذه المشكلة يكون الشجع لغيرى من الشبان على الترفع عن استغلال بؤس هؤلاء اللاتي تلقى بهن الاقدار فى طريقنا ..

م . ب - شبرا

ان هذه الشجوة وقوة الارادة التى وجهتك هذه الوجهة النبيلة لى رمز النهضة التى تسير بجيلنا نحو التحرر والكمال .. والواقع ان اصلاح أى مجتمع يتوقف على مدى فهم كل مواطن واجبه نحو المجموع .. حتى يمكن تخلص حياتنا الاجتماعية من أدران الفساد والانحرافات .. فلك منى الشكر .. ومن الوطن التقدير .. وأرجو أن تتكرم بإرسال الصغرتين البائستين الى مكتب عمل بنت النيل بمقر الاتحاد ٤٨ شارع قصر النيل حيث يمكن لنا تدبير العمل الشريف الذى ينقلهما من الانحراف فيما لا شك فيه ان الاحتياج هو سبب هذه المشكلة وليس كالمعمل وسيلة ناجعة لحماية الفتاة وتأمين مستقبلها وحفظ كرامتها وشرفها الى جانب أنه الضمان لخلق روح الجد والثقة فى النفس

رئيسة التحرير

وكيل المحامى !

تكرر زواجى وطلاقى بسبب عدم انجاسى أولادا وطمع الأزواج فى مالى ومنذ سنة تعرفت برجل فى مكتب المحاماة الذى يتولى قضايانا وكنت أظنه المحامى فلم أمانع فى مبادلتة العاطفة التى أظهرها نحوى ولكننى علمت حديثا انه وكيل المحامى وليس المحامى .. ولكن بعد أن كنت قد أحببته واتفقت معه على الزواج .. وهو متزوج وله طفلان وقد أصبحت أعيش فى حيرة بالغة .. هل أفاتح والدتى برغبتي فى الزواج منه ورفض باقى من تقدم لخطبتي مع العلم انهم جميعا من أصحاب الأولاد أم أن الفارق بين مستواي يجب أن يفرض على رفضه وتناسى حبه .. اننى أنتظر ردك الذى سأجعله فصل الامر فى مشكلتى ..

س . ع - المنصورة

بنت النيل :

ماكنت لا تردد فى نصحك بالزواج من هذا الذى فضله قلبك فأنا لست من أنصار التضحية بالحب والسعادة من أجل المظاهر والفسواق المادية .. ولكننى فقط أريد ان أنبهك الى أن عين الحب قد أخفت عنك أخطر عناصر الموضوع .. وهو أن نجاحه فى ايهامك مدة سنة بأنه المحامى وهو ليس المحامى .. ان نجاحه فى ذلك يدل على أنه مضلل أصيل الامر الذى يجعل حبه لك موضع نظر .. لانه لو طبق تصرفه فى انتحال شخصية ليست له بقصد التقرب الى قلبك .. وعلى باقى تصرفاته معك لوجب التشكك فى نواياه .. وثم سبب آخر يدفعنى لنصحك بتفرض يدك منه .. هو أنه أب لأطفال .. والزواج عندى من رجل رب أسرة وأبى أطفال يعتبر فى جبين الانسانية جريمة ..



كسيرة بنت النيل

خيرية محمد بالاقصر : ننصحك باستعمال اليزابث اردن بليشنج كريم وباستطاعتك ان ترسلي عنوانك بالكامل لترسل لك الكريم مع التعليمات لطريقة الاستعمال

نعمت : اذهبي الى حلاق مختص ليشير عليك باللون الذي يناسبك ويرشدك الى الطريقة الصحيحة

س.ح. بورسعيد : حيب لا يوجد فرع لصالوننا ببورسعيد ننصحك باستعمال الكترا واكس ريفل لازالة الشعر الزائد

د.د. د. بمصر الجديدة : (١) للسمار الذي حول الأنف والدقن استعملي كلينزينج لم بليشنج كريم اليزابث اردن (٢) للبشرة الدسمة استعملي امورنا كريم كقاعدة للبودرة ولخشونة الساقين استعملي مساج بالزيت بعد الحمام

انسبة ب.ع. بهجورة : استعملي ايت اور كريم . ودلكي به جلدة الراس ثم فرشي شعرك بفرشاة خشنة لمدة ربع ساعة قبل النوم

ا.ع.ل. بالقاهرة : نظفي بشرة وجهك باليزابث اردن كلينزينج كريم وسكين نونيك ثم ادهني سوزنج لوشن . اذهبي الى احدي المحلات الكبرى التي تبيع مستحضرات اردن لترشدك الى اللون الذي يجب ان تستعمليه

ع.ف.ر. دمنهور : (١) قد تساعدك الكهرباء على تحسين حالتك ولكن لا اخمن انقطاع نمو الشعر تماما . ننصحك بالحضنور الى صالوننا لنعطيك بعض النصائح ونزيل لك الشعر النامي ببعض المستحضرات الخاصة . (٢) استعملي اليزابث اردن واكس

نعمات محمد عبد الرحيم : (١) لتنعيم شعر ابنتك استعملي ايت اور كريم ودلكي به جلدة راسها وشعرها ثم اغسليه بالشامبو . (٢) لضعف شعرك وتقصفه استعملي اليزابث اردن هير تونك رقم ٢ ، وفرشي شعرك بقوة لمدة ربع ساعة يوميا قبل النوم

ع.ف.د. بالعباسية لا يوجد لتنمية الصدر طريقة انجح من ممارسة الالعاب الرياضية واستنشاق الهواء الطلق بعمق والمحافظة على الصحة العامة

مرر الجراح

تجيب على هذا البريد اليزابث اردن اخصائية التجميل

ف.م.ن. الدقهلية :

تطلبين الينا ألوان ماكياجك اننا ننصحك باستعمال كريم للنيارملون لونا خفيفا وعليه قليل جدا من البودرة الناعمة . ولاكمال الماكياج استعملي « أي شادو » اخضر . أما أحمر الشفاة فليكن من لون الكرز . واستعملي لعنقك « بليشايين كريم » وماسك مرة في الاسبوع لتبييضه

مشتركة بالزيتون :

١ : اقرئي ردنا على أسماء محمود الاشوح . ولا تخافي على ملابسك من الاتساخ بهذا الكريم ان أحسنت وضعه على شعرك وتدليكه به جيدا . ب - الالة الكهربائية لتجفيف الشعر تساوي اليوم بين ستة جنيهات وخمسة عشر جنيها .

الانسبة ن.ف :

خير شامبو للشعر هو « فلتا شامبو » . أما عن مستحضرات التجميل فاننا ننصحك على الاخص بتنظيف وتقوية وتغذية البشرة . وتوجد في السوق مستحضرات غالية واخرى متوسطة . والمهم ان تسيري وفق قواعد الجمال صباح مساء لتصل الى أحسن النتائج .

س.ع. طهطا :

خير طريقة هي استعمال كريم يبيض البشرة وبلاضافة الى ذلك يجب عليك ان تنظفي بشرتك صباح مساء بكريم جيد للتنظيف فهو يذيب الاوساخ وله مفعول أقوى من المساء والصابون . ومن المستحسن استعمال ماسك « بالسانيسش كريم » الذي يساعد على تنشيط دورة الدم ويجعل البشرة أشد بياضا . استعلمي عما تريدن عند أصحاب الصيدليات ومحال بيع مستحضرات التجميل . أما عن السيقان فننصحك بالالعاب الرياضية سيري على أقدامك في الهواء الطلق . وان كنت لا تستطيعين ركوب الدراجة استلق على ظهرك في المنزل وحركي سنايك في الهواء مقلدة حركتهما وأنت على الدراجة . أنت في حاجة الى تمرينات كثيرة من هذا النوع .

(١) يجب عدم توجيه اي لسوم اليها (٢) يجب عدم شرب سوائل قبل النوم ثلاث ساعات (٣) يجب ان تذهب للتبول قبل النوم (٤) يجب ايقاظها مرة بالليل للتبول (٥) يجب ان تمتنع عن تناول الاطعمة التي يدخل فيها البهار والاملاح (٦) يستحسن تغيير محل اقامتها وارسالها الى الارياف لتغيير الهواء (٧) اذا لم يحدث تحسن بعد ثلاثة شهور اعرضها على اخصائي في امراض الاطفال

الى ج.ج. بمصر :

(١) عليك بغسل قدميك بالماء الساخن والصابون (٢) عليك بتنشيفهما عقب ذلك (٣) امسحي الجرح بعد ذلك بالكحول (٤) ضعي بودره سلفاكول على الجرح (٥) ضعي شاش مغم بين الاصابع (٦) اربطي الاصبعين المحيطين بالجرح مع بعضهما لمدة ثلاثة ايام (٧) كرري العملية السابقة بخطواتها كلها اذا زوم الامر

ج.ج. بمصر وقومي به

الى المشتركة ه.ا.ى باسوان :

يقول طبيب بنت النيل انه من الصعب كتابة مذكرة الا بعد فحص المريضة شخصيا اما العلاج بالبريد فهو مستحيل والنصيحة التي يمكن توجيهها هي العناية بالفداء لان المصابين بالدوسنتاريا بعد علاجهم يبقى عندهم التهاب في القولون عادة وهذا الالتهاب يحتاج الى غذاء خاص :

طعام الافطار : عسل ابيض - حلاوة او مربى - يسون او كراوية الفداء : لحم بتلاو - فراز - ارانب مسلوقة

الخضار : بطاطس - فلفاس - قرع مسلوقة

النشويات : ارز - مكرونة مسلوقة الفواكه : المانجو او الفراولة

المشاء : مثل الفداء

المشروبات : (١) البيض - السمك - اللبن وملحقاته

(٢) اللحوم غير المذكورة الحمراء والدهنية

(٣) الخضروات غير المذكورة وكذا السلطات والطرشي والبهارات

(٤) الحاتوهات والنقل (بندق - لوز والقهوة والشاي

مرر الجراح

يجيب على هذا البريد طبيب بنت النيل اخصاص

الى الانسة م.ع :

عليك بالمداومة على قراءة المجلة . واستعملي دواء الشعر المنشور في عدد نوفمبر الماضي .

الى م.ع. عزوز امين ببني سويف :

دواء قشر الشعر نشرناه في عدد نوفمبر الماضي . أما بخصوص القشف فيجب تجفيف الوجه عقب غسله بفوطتين الاولى لتنشيف الماء والثانية لعمل تدليك بسيط بعد ذلك حتى لا يترك الوجه مبتلا وعقب ذلك يوضع Coldream على البشرة .

الى ١٠٠ الصفتي بالاسكندرية :

حالتك تستدعي الكشف بواسطة منظار فعلى السيدة ان تستشير جراحا للكشف عليها وتقريب العلاج . وابدأ الرأي بدون كشف مستحيل . الى السيدة ح.م. فهمي بالسويس :

عليك باستعمال دواء الشعر الذي نشرناه في عدد نوفمبر الماضي . الى السيدة م. الصفتي بالاسكندرية : استعملي دواء الشعر الذي سبق ان نشرناه في عدد نوفمبر الماضي واذا لم يقد هذا الدواء اعرضي نفسك على طبيب اخصائي في الامراض الجلدية .

الى ن.ف.ع. طرف السيد ع.١٠٠ قنديل بالبلينا :

ربما كان السبب في صغر الصدر عدم توازن في افرازات الغدد الصماء ويجب عرض الحالة على اخصائي في امراض النساء . وبخصوص شمسك جربي دواء الشعر الذي نشرناه في عدد نوفمبر الماضي .

الى الانسة ن. الصغري :

عليك بعمل تمرينات رياضية عامة وقد نشرنا منها الكثير على صفحات المجلة ثم عليك بتدليك صدرك ثلاث مرات يوميا مع عدم الاكثار من تناول المواد الدهنية والنشوية . واذا لم يفلح هذا العلاج عليك باجراء عملية تجميل الى س.س. عند الله بشمارع فاروق :

70

أضواء على الفن..!



عليه فوزى

بنت البلد .. من نجوم الغد !
* * *

وموضوع البحث في هذه الكلمة القصيرة هو ان كثيرا من موضوعات الافلام المصرية جاءت صورة طبق الاصل من بعض الافلام الاجنبية التى سبق عرضها فى دور السينما فى مصر .. من حيث الفكرة والقصة والموضوع كاملا ..!

ان الامر ليس أمر فيلم مصرى واحد ، ولكنه مع الاسف أمر كل فيلم مصرى يبدو ناجحا فى أعين جمهور النظارة . القصة والسناريو وطريقة الاخراج واللقطات التصويرية المختلفة والتأثيرات الموسيقية ... كل هذا ينقل نقلا كاملا .

أن الاقتباس ليس عيبا ، ولكن نقل فيلم بأكمله بهذه الصورة هو العيب كله ... والاشرف للمنتج المصرى ان يقول فى مقدمة فيلمه انه نقلا عن الفيلم الفلانى ... من حيث اقتباس الفكرة الفكرة فقط ... ويذكر أسماء المؤلف والسيناريست وكاتب الحوار والمخرج الحقيقيين .. من ان ينسب الى بعض منا أشياء لا تمت الينا بصلة .

(ى)

شاهد جمهور السينما المصرية أخيرا فيلما جديدا حاز إعجاب المتفرجين واعتبروه شيئا جديرا بالمشاهدة والتشجيع ، وتعددت كلمات الصحف فى تحية الفيلم وأصحابه وأبطاله تماما كما نحياه نحن الان فى هذه الكلمة الهادئة كل هذا طبعى وجميل ، ولكن هناك شيئا آخر ينبغى ألا يغفل فى هذه المناسبة ، وهو شيء له خطره ... أيقظ فى أذهاننا حقيقة هذه الحملة التى أثارها الاستاذ محمد التابعى فى مقالاته المعروفة بعنوان «فن حرامية» !



استر وليامز
سمكة هوليوود الفاتنة

سينما

أفون ٧٧٥٦١

شركة أضواء مصر

مهرقة بكيف الهواء

الغدا
الغدا
بالحلوان
الطبيعية

بطولة
ايروك فلافين

بياتريس كابل
أفون فيرنو

٣٤١٥٢

الفرقة المصرية تنتظر عملا حازما

باليه .. !

يظهر أننا نستخف بعقول الجماهير استخفافا كبيرا ، ونحاول أن نقنعهم بما لا نقتنع نحن أنفسنا به ... حين نقدم لهم شيئا تافها ونقول لهم : رأيتم أى فن وأى عبقرية نقدمها لكم على مسرح دار الاوبرا ؟

الواقع أننا لا نستخف بعقول الجماهير ، فقد أثبت الجمهور أنه أذكى منا ، أثبت هذا بطريق عملي صامت هو الاعراض تماما عن زائف الفن الذى نريد أن نقدمه له على أنه الفن الرفيع . وأخيرا نجد أنفسنا أمام هذه الحقيقة الرائعة لا نستخف الا بأنفسنا !

هذا الكلام نقوله بمناسبة موسم الباليه فى دار الاوبرا الموسم الذى تنشر فيه الدعايات ثم ترفع الستار فيه مع هذا عن الشيء الهزيل الذى أسموه فرقة الباليه اليوغسلافى !

فى العام الماضى ثنائى باليه اسباني ، كان لا يلقى نجاحا كافيا ، وكنا نرثى لحاله ونشفق عليه من نقداً جمهورنا الوجدانى صاحب الاحساس الذرى ... ولكننا بعد أن شاهدنا الباليه اليوغسلافى هذا العام أدركنا جيدا أن الثنائى الاسباني كان شيئا ممتازا ... فعسى أن يدرك هذا المسئولون عن هذا الامر ، فيعوضوا الجمهور فى بقية الموسم عما فات فى الافتتاح !

يوسف فهمي

الذى نفهمه هو أن يبقى الصالحون للعمل ويخرج الآخرون ليفسحوا المجال للصالحين للعاملين ... اذ لا معنى لان يشغل القاعدون بعض الوظائف وهم لا يؤدون عملا

وبهذه المناسبة نحب أن نسأل عمن يختار هذه الوجوه العجيبة لادوار الكومبارس « المجاميع » تلك الوجوه التى لا تناسب التمثيليات ، وتشير سخط الجمهور والتى لا تصلح لشيء نكتفى بهذه الكلمة الان !



هذه الكلمة الهادئة نوجهها الى الاستاذ يوسف وهبى الذى يشرف على الفرقة المصرية فى عهدا الحديث ، لا لانه استاذ المسرح المصرى فحسب ولكن لانه أيضا أقدر رجل على ادارة هذه الفرقة ما فى هذا شك .

أحب أن أقول أن الفرقة المصرية تستعين ب ممثلين من الخارج رغم عدد ممثلاتها الضخم ... الذى لا يؤدي عملا فى أغلب الاحيان ، وفى الوقت ذاته لا تفيد الفائدة الكافية من كثيرين من كبار الممثلين فيها لانهم يمارضون

يا تلحقونا .. نفوسه !

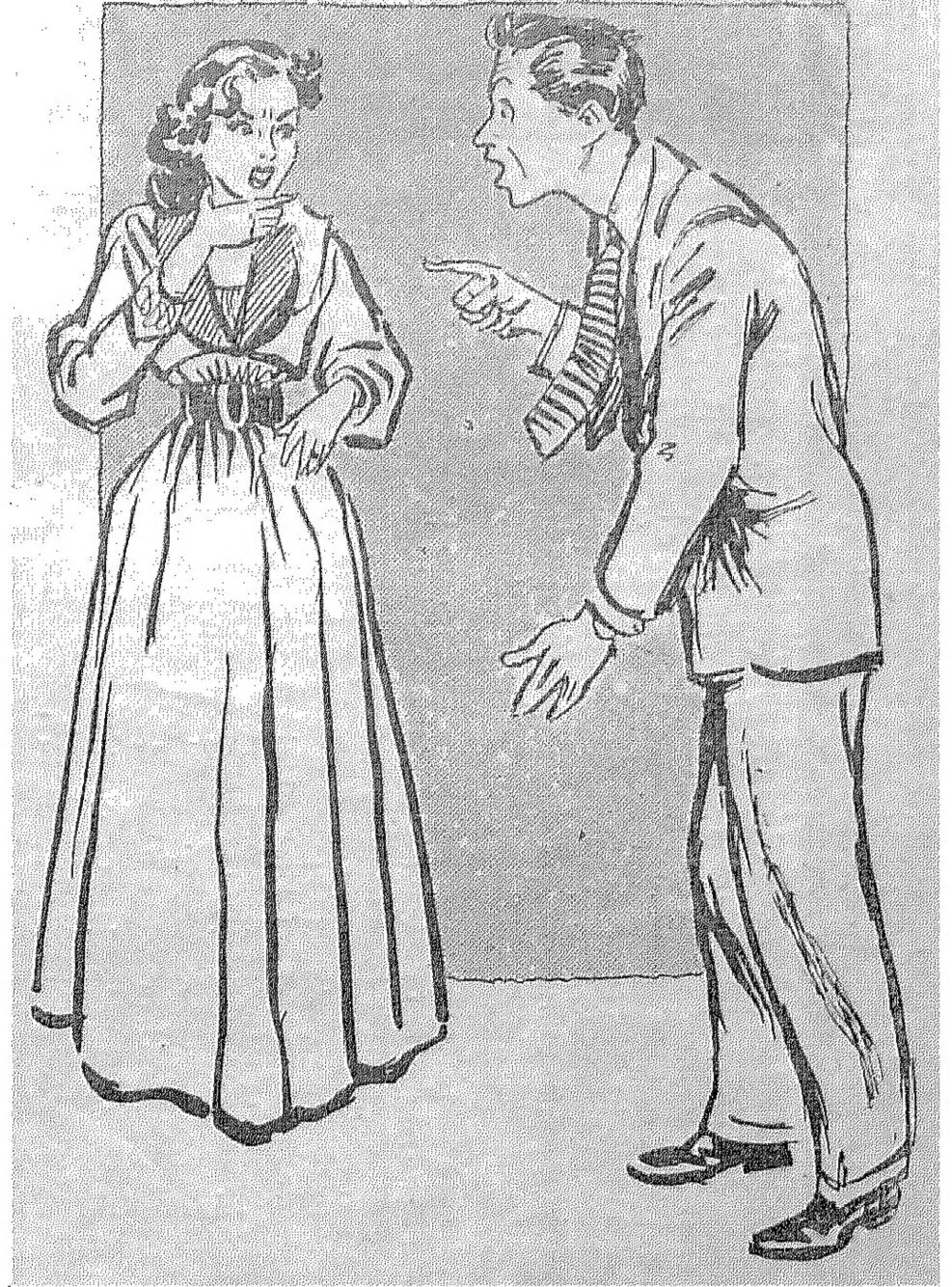
قدمت الفرقة المصرية الحديثة على مسرح حديقة الازبكية مسرحية « يا تلحقونا يا ما تلحقونا » وهى من نوع الفودفيل الذى يقوم على مجرد فكرة تلعب بمشاعر الجماهير دون أن تنطوى على موضوع كبير . والمسرحية مقتبسة وقام باخراجها فتوح نشاطى . أما التمثيل فقد نهض به يوسف وهبى مع فاخر وسامية رشدى وراجية ، ومنسى ، والحريرى ، وكان تمثيلا ناجحا الى الحد الذى يدعونا الى أن نطلب من يوسف أن يضاعف جهده فى هذا اللون الذى يتضاعف له اعجاب الجمهور بممثلته الكبير .

أما على مسرح دار الاوبرا فقد قدمت الشعبية الثانية من الفرقة المصرية مسرحية الاشباح لمؤلفها هنريك ابش ومن اخراج عبد الرحيم الزرقانى . وهى من نوع الدراما الناعم الذى لا يدرك الاحاسيس الرفيعة فيه الا الذين وهبهم الله هذا الادراك الرفيع وقد فات الذين اختاروها أنه ليس كل ما ينجح عند جمهور ما يلقى النجاح ذاته عند جمهور آخر وعلى مسرح الازبكية أيضا قدمت مسرحية أخرى من النوع الكوميدي المصرى « نفوسة » من اخراج حمدي غيث وتمثيل سميحة أيوب وسناء جميل والحريرى وبقية الشعبة ، والمسرحية ناجحة بغير شك وكان محتوما أن تنجح وهى من النوع الكوميدي الذى يهرب اليه جمهور المتفرجين من أعباء الحياة ...



سامية جمال

راقصة فنانة ما فى هذا شك ... مسرفة فى حب الدعاية ... وفى حب الخير ... !



هتوت الغيرة

بدأ الامر ذات صباح حينما خاطبتني السيدة بوشامب لتذكرني بميعاد الحفلة الخيرية التي ستقيمها مع بعض نجوم المجتمع والتي دعيت لها مع جو . . لقد كان زوجها رئيس جو في العمل ، ومنذ أن وصلت للمدينة كزوجة لجو وهي دائمة العطف على . . وقالت السيدة بوشامب بنبرات صوتها الدافئ . . وبهذه المناسبة ، هناك رجل سيسر زوجك لمقابلته اذ أنه سيعمل في نفس عمله بالولايات المتحدة ، ولقد قابلته زوجي هناك ولما حضر دعاه ليقدم معنا بضعة أيام . . واستطردت السيدة بوشامب في حديثها اللبق وهي تقول . . لقد أخبرني بوب باسمه

انه . . انه دنيس كارميكال هل لا زلت معي يا عزيزتي ؟ وحمل لها التليفون تأكيدى بأننى لا زلت معها ولو أن الصدمة هزت كياني وتركتني كالمذهولة عن كل شيء مما دفع السيدة بوشامب للقول . . ان صوتك ضعيف يا عزيزتي . . ان هذا الرجل سيكون معنا في الحفلة وكذلك شقيقتي وزوجها . . اننى على يقين من أنها ستكون حفلة ممتعة . . وحينما وضعت السيدة بوشامب سماعة التليفون كنت أرتجف . . ولحسن حظي لم يكن جو موجودا . . ولكن لماذا يقابل مستر بوشامب دنيس كارميكال من دون الرجال جميعا؟ ولماذا يدعوه لزيارته والاقامة

بمنزله بضعة أيام ؟ يجب ان أرجع للورا . . بل الى زمن طويل مضى . . الى ذلك الوقت الذي كنت فيه في العشرين خطيبة لدنيس كارميكال . . ولانت تعقد في لحظة من لحظات المرح والانشراح المتماجي . . فقد قابلته في إحدى الحفلات ورقصنا سويا . . واستمر في زيارة منزلنا لمدة شهر اعتقدنا بعده أننا نحب بعضنا فأعلننا خطبتنا . . ثم سافر دنيس للولايات المتحدة وأخذنا في التراسل . . وكانت خطاباتنا حارة في أول الامر ولكنها أصبحت عادية بعد ذلك ثم أتى الوقت الذي لم أعد فيه أتذكر وجه دنيس ولا مميزات شخصيته التي حببتني فيه . . ولكنني ظننت أن الامور ستتحسن بعد عودته ، وعندما قابلته في المطار كنا كشخصين غريبين تماما عن بعضهما وأصبح يسيرا على بعد ذلك أن أخبره أنني لا أستطيع الزواج منه وأنه من الافق أن نكون صديقين فقط . . وكان الشعور بالارتياح يبدو على وجهه دنيس في ذلك الوقت فقد ترك هو الآخر شخصا يحبه في الولايات المتحدة . . ليس هناك ما يزعج في كل ما ذكرته ولكن . . مع ذلك . . فقد كانت علاقتي السابقة بدنيس هي النقطة السوداء في حياتي . . ! لم أكن على اعتقاد في تلك الغيرة العمياء التي يعانيتها جو حتى أتى اليوم الذي أخبرته فيه عن دنيس . . ولكن ، هناك فتيات كثيرات يفسخن خطوبتهن يا عزيزي . . ! وكنت أضحك لان جو يأخذ الامراخذ خطيرة ولكن السحابة القاتمة التي ظلمت وجهه جعلتني أقف صامتة . . وكان جو رياضيا قوى الجسم ، وكانت تعبيرات

الغضب تبدو قوية على ملامح وجهه الصريحة لدرجة أخافتني أن جو من أحسن الأزواج وأعطفهم ولكن ، من جرب الغيرة وتأثيرها على النفس سيفهم موقفه وسألني جو . . ما هي عاطفتك نحوه الان ؟ . . لا شيء . . مجرد صديقين . . هل هناك خطبة بدون حب ؟ . . ولكنني فسخت تلك الخطبة لاني لم أعد أحبه يا عزيزي . . ! . . ألم يكن يأخذك بين ذراعيه حينما كنت خطيبته؟ واستمر جو في أسئلته التي كانت تهوى على رأسي كالمطارق حتى أنني صحت أخيرا . . كيف أثبت لك أنه لا يعنى شيئا بالنسبة الى الان؟ . . لا أريد منك وعودا . . ولكن لك الحق في طلبها على أن تقف نظراتك القاسية هذه . . وبعد فترة من الصمت عاد جو يقول . . هل تقسمين على أنك لن تكتبي اليه أو تريه ثانية؟ وضحكت في راحة ما دام هذا هو كل ما يطلبه ثم أقسمت له على أن لا أقابل دنيس أو أكتب له بعد ذلك . . وقلت في سعادة . . بل اننى لم أكتب له منذ سنتين ولا أعرف ما هو عنوانه الان . . ولكن هل تردى على خطاباته اذا كتب هو لك ؟ وترددت قليلا في الاجابة فقد جالت في ذهني فكرة ماذا أفعل لو كتب لي دنيس يخبرني بزواجه السعيد . . ولكنني لم أبال وقلت : . . أقسم اننى لن أفعل . . اننى شديد الغيرة ولكن ذلك ليس الا لاني . . أحبك وقلت مرددة برقة واننى أعرف ذلك يا عزيزي . .

والآن .. وبعد كل ما حدث .. ها هو دنيس يحضر ثانية .. ولا بد أنه سيحييني فى حفلة السيدة بوشامب بحرارة ثم يسألنى مراقبته وأكد أرى آثار هذه الغيرة ولكن كيف ؟ وفكرت كثيرا وأجهدت ذهنى .. لو اننى فقط لم أقسم لجو أننى لن أكتب لدنيس ؟! وبدأت - مع ذلك - أرتب صيغة فى ذهنى لخطاب .. ولكن ما الفائدة ما دمت لن أرسله . ولم يبق سوى يومين على الحفلة وأنا لم أجد حلا . وقرر جو أننى يجب أن أشتري رداء جديدا لأظهر به فى الحفلة .. وقال بلهجة حلوة أحبها فيه ..

- لا تراعى الاقتصاد يا عزيزتى فانى أريدك أن تكونى أجمل سيدات الحفلة .

يا لله كم أحبه .. ولكن الحفلة كانت كابوسا ثقيلا على صدرى .. هل أدعى المرض وأعتذر عنها ؟ ولكن جو الذى لا يتحمل ألما فى اصبعى سيستدعى الطبيب وستظهر الحيلة .. بل اننى حتى لو لم أحضر الحفلة لذهب جو مراعاة لرئيسه وزوجته وهناك لابد أنه سيتعرف الى دنيس .. وسوف تهيب له شكوكه أننى لم أذهب الا لاننى لا أجرو على مقابلة حبيبى القديم ..

وأخيرا ، وفى الليلة السابقة على الحفلة فقط .. قررت أن لا أبر بقسمى وأن أكتب لدنيس شارحة له ظروفى وأسأله أن يرجع للولايات المتحدة سريعا .. وكتبت بعد أن مزقت كثيرا من الاوراق ..

« عزيزى دنيس
لقد تزوجت منذ خمس سنوات وعشت فى سعادة تامة ، ولكن زوجى كان دائما شديد الغيرة بالنسبة لعلاقتنا السابقة .. فهل يمكن أن لا نتقابل غدا ؟ أنا

أعلم انه مطلب كبير ولكنى أطلبه معتمدة على نبيل أخلاقك وعلى صداقتنا وعلاقتنا السابقة .. أرجوك يا دنيس انتحل أى عذر ولا تحضر الحفلة كما أرجوك أن تحتفظ بهذا الخطاب لنفسك فقط ، وانه أشق خطاب كتبتة ولكنى أعتمد عليك ..

سيليا
وعنونت الخطاب باسمه على منزل آل بوشامب ثم ألقيته فى صندوق البريد . لقد حنثت بقسمى ، هذا صحيح ، ولكنى كنت موقنة من أن الامور ستسير سيرا حسنا حينما يقرأ دنيس خطابى .

ولم يكن قد حضر أحد بعد الى مكان الحفلة حينما وصلنا فتركت حقيبتى على المائدة ثم ذهبت للرقص مع جو .. وكنت أحلق فى سماء السعادة حينما لمحت عائلة بوشامب تدخل من الباب وقال جو ..

- من ذلك الاسمر الذى يسير معهم ؟
وكنا نرقص حينما تذكرت دنيس بشعره الفاحم وبشرته الملونة التى كانت تجعل الناس يطلقون عليه .. الاسمر .

وقال جو ..
- هيا نحييهم
وكنت أريد مواصلة الرقص حتى تتأجل الكارثة أكبر وقت ممكن ولكن جو أمسكنى من مرفقى ثم سرنا معا الى المائدة . وكنت أشعر أن دنيس ينظر الى دون أن ألتفت اليه .. لقد كرهته فى ذلك الوقت .. ففقد خيب رجائى .

وأخذت أنا وجو نصافح الموجودين جميعا وحينما جاء الدور على دنيس نظر الى جو متسائلا فسارعت السيدة بوشامب الى القول ..

- ألا تعرف مستر دنيس كارميكال .. انه مهندس مثلك ولابد أنكما ستسران

لمعرفة بعضكما وجأت جلستى بجانب دنيس فجلست وأنا أتجاشى أن أنظر الى جو وحينما فعلت رأيت الثورة التى خشيتها تعتمل فى عينيه بينما كان دنيس ينظر الى مبتسما .. وكنت أشبك أصابعى فى عصبيته ولا أقسوم بواجب تحيته مما دفعه الى التعجب من سلوكى نحوه ..

وكانت السيدة بوشامب تتحدث بطلاقة عن تنظيمات الحفلة التى لم تنس شيئا منها .. وقال زوجها ..

- أراهن أنك لم تعط مستر دنيس الخطاب الذى وصله ليلة أمس يا عزيزتى؟ وضحك الجميع وهم ينظرون تجاه السيدة بوشامب ماعداى أنا وجو .. وقالت السيدة بوشامب فى انتصار ..

- لقد خسرت الرهان يا عزيزى ، لقد نسيتته فعلا ليلة أمس ولكنى أعطيته له هذا الصباح أليس كذلك يا مستر دنيس ؟

- بلى يا سيدتى وان كنت لم أقرأه حتى الآن . وأخرج دنيس الخطاب من جيبه ثم نظروا اليه وابتسم فى وجهى وهو يقول ..

- آه .. انه منك .

لم أحب بحرف ولكنى نظرت للسحابة القاتمة على وجه جو الذى نهض وهو يقول ..

- هل نرقص ؟
وكنت أشعر بقبضته الحديدية تمسك بذراعى وأنا أفكر فيما سسيقوله دنيس للسيدة بوشامب وهو يرقص معها .. لابد أنه سيخبرها بأننا كنا مخطوبين ونبهنى صوت جو وهو يقول بحدة ..

- اذن فقد كتبت اليه وحنثت بقسمى ؟
- نعم ولكن ..
- كنت تعرفين انه سيحضر الحفلة وأنت لا تستطيعين منع نفسك من الاتصال به .

- ليس الامر كذلك ولكن ..
- لا لزوم للحديث اذن - أرجوك يا جو اننى أشعر بتعب .
- يا للعجب ، كنت منذ قليل فى غاية الانشراح وكانت الانظار موجهة اليها فقد أصبح صوت جو عاليا .. وكان الجميع يدركون اننا نتشاجر ..

لقد أصبح الامر مفرعا وكان الانتظار بعد ذلك وتمضية السهرة أمرا شاقا على ..

وحينما قربت الى الباب أفلت من بين ذراعى جو وأنا أقول ..

- اعتذر عني للسيدة بوشامب .. اننى ذاهبة الى المنزل ..

واندفعت مسرعة الى باب الخروج بعد أن أخذت معطفى وحقيبتى . ووصل جو للمنزل بعبدى بقليل .. وجلس قبالتى وأخذنا ننظر لبعض وكأنما لا يعرف أحدا الاخر وقال جو ..

- لقد أخبرت السيدة بوشامب أنك شعرت بتعب مفاجئ ..

- أشكرك .

ثم خيم الصمت فترة الى أن قطعه جو قائلا وكأنما يناجى نفسه ..

- أما حبيبك القديم فلم يقل شيئا ..

وكنت أعلم مدى الثورة التى تعتلج بصدري ومدى مقاومته لها ، كما كنت أعلم أنه سيبدأ توا فى استجوابى وقال جو فى صوت حزين أقرب الى النواح ..

- لقد قيل لي أن هذا النوع التافه من الرجال يعجب السيدات دائما .

- أعتقد أنك لا تدري ما تقول .

- نعم ، ولكنى أدري تماما أنك أقسمت بعدم الكتابة اليه .

ما الفائدة من سرد تلك (البقية ص ٧٠)

كيف تصنعين هذا الجرسية ؟

(بقية المنشور على ص ٤٦)

استمرى بالشغل سطر مقلوب
وسطر عدل مع حفظ الغرزة الفاصلة
بين المرد وبقية الصدر مع زيادة
غرزة جهة خياطة الجنب في السطر
الثاني ثم كل عشر سطر الى أن
يصل العدد الى ٨٨ غرزة - اشتغلي
١٣ سطر

اشتغلي مثل الجهة اليمنى من
العلامة x x الى العلامة x x ثم
اشتغلي ٣٨ سطر ثم اشتغلي مثل
الجهة اليمنى من العلامة x x x
الى العلامة x x x

الاكمام - استعملى الابرة نمرة
١٣ واعمل ٩٠ غرزة - اشتغلي غرزة
عدل وغرزة مقلوب الى أن يصل
البليسيه حوالى بوصة واحدة
استعملى ابرة نمرة ١١ واشتغلي
سطر مقلوب وسطر عدل مع زيادة
غرزة فى بداية ونهاية السطر السابع
ثم الزيادة كل ٦ أسطر بعد ذلك
الى أن يصل العدد الى ١٠٠ غرزة -
اشتغلي ١٣ سطر

الحردة : اختصرى ٦ غرز فى
اول السطرين التاليين ثم غرزة فى
بداية ونهاية كل سطر ١٦ مرة ثم
كل سطرين من (سطر فيه وسطر
ما فيش) الى أن يصل العدد الى
١٦ غرزة - اختصرى ٣ غرز فى
بداية السطرين التاليين - اختصرى
الباقى

الجيب : استعملى الابرة نمرة ١١
واعمل ٣٨ غرزة - اشتغلي سطر
عدل وسطر مقلوب الى أن يصل
الشغل الى ٤ بوصة ونصف بوصة
اشتغلي غرزة عدل وغرزة مقلوب
لمسافة بوصة - اختصرى بدون
استعمال الشد مع ملاحظة شغل
الغرزة العدة بالعدل والمقلوبة
بالمقلوب أثناء الاختصار

الكولة : استعملى الابرة نمرة ١٣
واعمل ١٢٢ غرزة واشتغلي سطر
عدل وسطر مقلوب ١٤ سطر

اتمام الشغل : يجب كى الاجزاء
من الظهر بواسطة خرقه مبللة
وعدم الضغط الشديد - لا تسمى
البليسيه اثناء الكى بل اتركه -
خيطى الكتف والاكمام والجوانب -
عرض الخياطة حوالى ثمن بوصة -
اقلبى البليسيه الموجود بالجيب على
الوجه - ثبتى الجيب فى الجهة
اليسرى - ضعى آخر الجيب على
بعد ٣ بوصات تحت حردة الكم
الايسر وحرف الكم على بعد ٢
بوصة و ٣ ارباع البوصة من حرف
الجهة اليسرى الى حافة المرد -
بطنى المرددين الامامين بالشريط
مع قطع الشريط عند العراوى -
خيطى الشريط حوالى العروة -
ثبتى الكولة من الغرزة الفاصلة
فى الجهة اليمنى الى الغرزة الفاصلة
فى الجهة اليسرى - خيطى الزاير

(بقية المنشور ص ٦٥)

ن . رجب - محرم بك :

من الصعب معرفة السبب . فى
هذه الحالة يستحسن عرض نفسك
على أحد اساتذة الجامعة فى
الاسكندرية ما دمت باقية هناك

آنسة بمبه اسماعيل بالسويس :

١ - بخصوص الانف ننصح
بأخذ بنسولين ثم عمل غسيل للانف
بالاوكسجين . وإذا لم ينجح ذلك
فيحسن استشارة اخصائى

٢ - بخصوص البشرة أكثرى من
شرب السوائل . احرصى على علاج
الامساك وفحص البول وعلاج اى
مرض . واخيرا دهن كريم فى الماء

الهام محمد :

يعطى مرهم سلفا بنسولين مدة
سبعة ايام وإذا لم يوجد فيستحسن
عرض الامر على اخصائى

الآنسة ليلى ف . عابدين :

استعمال الدواء مرتين لا يفيد
بل يجب أن تستعمليه على الاقل
شهريين

آمال . ع . القاهرة :

اتصلى رأسا بالدكتور حافظ
حجاج ومعك هذا العدد من بنت
النيل وعيادته كائنة فى شارع
شامليون رقم ٢ امام دار الانار
المصرية

فهيمة . ا . ج . بورسعيد

بادرى بعرض نفسك على اخصائى
فى الامراض الجلدية وامتنع عن
تناول المواد الدهنية والنشوية
والحوايق واكثرى من تناول اللحوم
الحمر والخضروات غير المطبوخة
بعد غسلها جيدا

الى المخلصة دائما ف - عثمان :

شكرنا العميق على تفكيرك فى المساهمة
فى بنت النيل بقصتك التى لم يحل
بين نشرتها لها سوى انه يوجد من
يتولى باب القصة فى المجلة من
الزملاء . محررى بنت النيل . .
ونرجو أن لا يقف ذلك أمام موهبتك
القصصية التى تبشر بالنجاح

الى الانسة ناديه . ج حلوان :

لاشكر يا صغيرتى على تعاون المواطنين
وأرجو أن تذكرى دائما ان بنت النيل
رهن اشارة كل مواطنة . . وعن
القصة يؤسفنى رغم تقديري للروح
التي أملتها . . أن أحيلك على الرد
السابق لهذا الرد

الى الانسة سعاد محمد الشامى -

سنترال بور سعيد : تشكر
الدكتورة على التجاؤك لها بشكواك
وقد سارعت الى اثارها على صفحات
جريدة المصرى وترجو أن تكونى قد
اطلعت عليها فى حينها وهى على
استعداد للاستماع الى كل ما يؤلمك
وزميلاتك

جنون الغيرة

(بقية المنشور على ص ٦٩)

فيه باكية أن يتركنى وحدى
فاقفل الباب ثم ذهب الى
حجرة الجلوس

وجلسنا صامتتين الى مائدة
الافطار وقد تورمت عيناي
من أثر البكاء

وأخيرا أقبلت الخادمة
ومعها خطاب قالت أنه سلم
لها باليد . وحينما نظرت
للخطاب وجدت عليه خط
دنيس . وحينما فتحته

وجدت فيه خطابى السابق
مع ورقة صغيرة كتب فيها

« عزيزتى سلييا
اننى شديد الاسف لما

الى وقت متأخر من الليل ؟
المشاجرة التى امتدت بيننا
لقد رويت له ماكتبته لدنيس
ولكنه لم يصدقنى . . فقد
صمم على أننى حششت بقسمى
فى الحاليتين وأنه لن يصدقنى
بعد ذلك أبدا . ثم أخذ
جو يعذب نفسه بخيالات
بشعة تقوده اليها غيرته
الشديدة التى تصور له
الكثير من خياناتى المزعومة .

وأخيرا ، صعدت الى
حجرتى وأنا أنتحب بشدة
ثم ألقيت نفسى على الفراش
وحينما لحق بى جو صحت

وسمعت الباب يفتح بعد
فترة ، وكنت أعلم أنه جو ،
ووقف خلفى ينظر ساكنا ،
وحينما التفت اليه ونظرت
فى عينيه قال بحنان وأسف
- سيلييا . . هل تغفرين
لى ؟

فجريت ناحيته والطبق لا
زال بيدي فأخذنى بين
يديه ووجهه يلامس وجهى
ونحن لا نجد مجالا للكلام .
وأخيرا قال جو . . .

- لقد كان هذا درسا لى
يا عزيزتى ، ولا تخافى من
حدوثه ثانية . . . آه
يا عزيزتى . .

ثم أخذ يضمنى اليه ثانية
بشدة ولهفة . .

محمد خز بك

حدث بالامس فلو تسلمت
خطابك مبكرا لما حضرت

الحفلة أبدا . لا ينتابك
الضيق من غيرة زوجك فقد

وجدت فتاة جميلة منذ ثلاث
سنوات وحينما أغيب عنها

يأخذ عقلى فى التساؤل عمن
ينظر اليها وعمن يجدها

جميلة مثلما أفعل . اعط
هذا الخطاب لزوجك مع

خطابك السابق وإذا ظن بعد
ذلك أنك تفكرين فى شخص
أكبر معنوه . . المخلص . .

دنيس
وسلمت الخطابين لجو
وأنا أقول . .

- اقرأ هذين الخطابين ،
أما أنا فسأغسل الأطباق .

ستوديو مصر يقدم



هذا أجب ... هجـرف
إن أجب ... لا يعترف بي
ولكن أجب ... تمسك بي !

في الفيلم الاجتماعي الواقعي...



راقية إبراهيم، محمد رحمان

مسودة اللبحة
زينة صدق
سميحة أبو بكر
شريفه ماهر



توزيع
شركة النيل للسينما

تصوير
طربا

قصة ومواد
صلاح زهران

إخراج
أحمد كامل مرسي

حالياً : بسنيما ستوديو مصر بالمتاهرة

وسنيما الحرية ببورسعيد وصرح بالإسماعيلية ومنهن الشوى بالسويت والبلدية بدمنهور